

**СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ**

М.П.



**УТВЕРЖДАЮ:
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ**

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Каблова

Валентина

Сергеевна

В.П. Каблова

М.П.

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАНИКОВ**

МБОУУВК «Школьная академия им АИ Мальцева»

Дошкольная группа

с 01.09. 2024 год.

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

I день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная манная	205	2.17	3.89	22.51	134.00	182	13.89	13.39	3.77%
Батон пшеничный с маслом	35	2.14	6.60	12.79	119.00	1	4.83	4.65	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за завтрак:	420	4.37	10.51	45.29	293.00		19.69	18.97	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0.90	0.00	22.14	95.00	399	8.78	8.46	3.77%
Итого за второй завтрак:	180	0.90	0.00	22.14	95.00		8.78	8.46	
ОБЕД									
Овощи по сезону	30	0.50	1.5	2.53	25.71	20	2.08	2.00	3.77%
Суп картофельный с бобовыми	200	8.85	20.27	47.69	109.00	81	4.05	3.90	3.77%
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.78	3.91	22.91	145.99	317	6.00	5.78	3.77%
Тефтели мясные I вариант	120	8.87	9.83	11.71	171.00	286/349	30.54	29.43	3.77%
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50		1.35	1.30	3.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40		0.86	0.83	3.77%
Компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376	3.65	3.52	3.77%
Итого за обед:	710	30.27	36.48	149.51	751.30		48.52	46.76	
ПОЛДНИК									
Пирожки печеные	70	4.05	1.64	40.29	191.80	454	12.65	12.20	3.67%
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393	2.37	2.29	3.67%
Итого за полдник:	250	4.17	1.66	50.49	232.80		15.02	14.49	
ИТОГО за весь день:	1560	39.71	48.65	267.43	1372.10		92.01	88.68	

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

60/60

18.9 21.0 91.35

повидло

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная пшениная	205	4.59	4.90	26.32	168.00	182	14.34	13.82	3.77%
Батон пшеничный с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	3	12.09	11.65	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за завтрак:	430	9.38	11.80	50.87	347.00		27.40	26.40	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Напиток из плодов шиповника	180	0.81	0.15	18.67	79.00	398	3.58	3.45	3.77%
Итого за второй завтрак:	180	0.81	0.15	18.67	79.00		3.58	3.45	
ОБЕД									
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.92	10.19	82.00	57	5.84	5.63	3.77%
Овощи по сезону	30	0.40	0.05	0.85	5.00	71	5.66	5.45	3.77%
Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118.95	321	9.41	9.07	3.77%
Шницель рыбный с маслом сливочным	75	12.08	3.52	8.21	116.00	258	27.93	26.92	3.77%
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50		1.35	1.30	3.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40		0.86	0.83	3.77%
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.20	87.84	372	4.89	4.71	3.77%
Итого за обед:	665	23.60	12.75	97.84	607.69		55.94	53.91	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный маслом сливочным	65	5.73	11.04	1.10	127.00	215	17.61	16.97	3.77%
Икра кабачковая	30	0.57	2.67	2.34	36.00		5.51	5.31	3.77%
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.30	14.49	70.50		0.90	0.87	3.77%
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393	2.38	2.29	3.77%
Итого за полдник:	295	8.79	14.03	28.13	274.50		26.40	25.44	
ИТОГО за весь день		42.58	38.73	195.51	1308.19		113.32	109.20	

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

70/5

18.9 21.0 91.35

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимост ь	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Макароны отварные с сыром	165	8.98	9.67	21.95	210.73	206	18.63	17.95	3.77%
Батон пшеничный с джемом или повидлом	55	2.14	6.60	12.79	119.00	2	10.01	9.65	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за завтрак:	400	11.18	16.29	44.73	369.73		29.61	28.53	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368	15.05	14.50	3.77%
Итого за второй завтрак:	100	1.50	0.50	21.00	95.00		15.05	14.50	
ОБЕД									
Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.30	81.00	77	5.00	4.82	3.77%
Овощи по сезону	30	0.50	1.5	2.53	25.71	20	2.08	2.00	3.77%
Плов из птицы	150	14.12	9.04	20.26	219.00	304	33.76	32.53	3.77%
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50		1.35	1.30	3.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40		0.86	0.83	3.77%
Компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376	3.65	3.52	3.77%
Итого за обед:	610	23.76	13.77	100.76	625.31		46.70	45.00	
ПОЛДНИК									
Пудинг из творога с яблоками с соусом яблочным	100	13.61	10.67	14.63	209.00	240/362	25.03	24.12	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за полдник:	280	13.67	10.69	24.62	249.00		25.99	25.05	
ИТОГО за весь день:		50.11	41.25	191.11	1339.04		117.34	113.08	

145/5/15

30/5/20

10.8 12.0 52.2

это стоимость бананов

2.7 3.0 13.05

50/100

18.9 21.0 91.35

70/30

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимост ь	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная пшеничная	205	4.40	4.06	26.99	162.00	182	14.22	13.70	3.77%
Батон пшеничный с маслом	35	2.14	6.60	12.79	119.00	1	4.83	4.65	3.77%
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	395	10.19	9.82	3.77%
Итого за завтрак:	420	9.39	13.07	54.14	372.00		29.23	28.17	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Напиток из плодов шиповника	180	0.81	0.15	18.67	79.00	398	3.58	3.45	3.77%
Итого за второй завтрак:	180	0.81	0.15	18.67	79.00		3.58	3.45	
ОБЕД									
Овощи по сезону	30	0.40	0.05	0.85	5.00	71	5.66	5.45	3.77%
Суп - лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.58	81.80	86	1.93	1.86	3.77%
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9.09	6.50	16.49	161.00	302/357	27.62	26.62	3.77%
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50		1.35	1.30	3.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40		0.86	0.83	3.77%
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.20	87.84	372	4.89	4.71	3.77%
Итого за обед:	640	18.28	11.70	87.80	533.54		42.31	40.77	
ПОЛДНИК									
Пицца "Детская"	70	11.24	9.37	19.56	207.20	465	26.90	25.92	3.77%
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393	2.38	2.29	3.77%
Итого за полдник:	250	11.36	9.39	29.76	248.20		29.27	28.21	
ИТОГО за весь день:		39.84	34.31	190.37	1232.74		104.39	100.60	

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

30/150

18.9 21.0 91.35

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.83	145.20	93	14.29	13.77	3.77%
Батон пшеничный с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	3	12.09	11.65	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за завтрак:	425	10.54	12.11	43.38	324.20		27.34	26.35	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368	15.05	14.50	3.77%
Итого за второй завтрак:	100	1.50	0.50	21.00	95.00		15.05	14.50	
ОБЕД									
Овощи по сезону	30	0.42	1.82	2.50	28.17	71	5.66	5.45	3.77%
Борщ с картофелем	200	1.63	4.00	11.28	87.80	58	5.76	5.55	3.77%
Рис отварной	130	3.16	4.65	31.79	181.74	315	8.64	8.33	3.77%
Тефтели рыбные	85	10.15	4.21	10.67	121.00	261/354	20.20	19.47	3.77%
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50		1.35	1.30	3.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40		0.86	0.83	3.77%
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.20	87.84	372	4.89	4.71	3.77%
Итого за обед:	675	22.38	15.78	117.12	704.45		47.36	45.64	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	70	3.75	4.90	37.20	183.50		15.98	15.40	3.77%
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393	2.38	2.29	3.77%
Итого за полдник:	250	3.87	4.92	47.40	224.50		18.36	17.69	
ИТОГО за день:		38.29	33.31	228.90	1348.15		108.11	104.18	

10.8 12.0 52.2

это стоимость бананов

2.7 3.0 13.05

70/15

18.9 21.0 91.35

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День:понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

6 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная гречневая	205	6.80	5.61	39.05	234.00	183	18.62	17.94	3.77%
Батон пшеничный с джемом или повидлом	55	2.14	6.60	12.79	119.00	2	10.01	9.65	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за завтрак:	440	9.00	12.23	61.83	393.00		29.60	28.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0.90	0.00	22.14	95.00	399	8.78	8.46	3.77%
Итого за второй завтрак:	180	0.90	0.00	22.14	95.00		8.78	8.46	
ОБЕД									
Овощи по сезону	30	0.23	1.83	0.71	20.19	13	6.15	5.93	3.77%
Суп из овощей	200	7.13	5.65	13.30	132.67	99	6.35	6.12	3.77%
Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118.95	321	9.41	9.07	3.77%
Птица тушенная в соусе	100	14.71	4.06	3.52	109.00	301/357	33.15	31.95	3.77%
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50		1.35	1.30	3.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40		0.86	0.83	3.77%
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.20	87.84	372	4.89	4.71	3.77%
Итого за обед:	690	31.74	16.80	96.12	666.55		62.17	59.91	
ПОЛДНИК									
Пирожки печеные	70	4.05	1.64	40.29	191.80	454	12.59	12.13	3.77%
Кисель с витаминизированный	180	0.51	0.05	27.18	111.24	ПП	22.31	21.50	3.77%
Итого за полдник:	250	4.56	1.69	67.47	303.04		34.90	33.63	
ИТОГО за весь день:		46.19	30.71	247.56	1457.59		135.44	130.52	

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

50/50

18.9 21.0 91.35

Творог

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная манная	205	3.18	3.89	21.44	134.00	182	13.89	13.39	3.77%
Батон пшеничный с маслом	35	2.14	6.60	12.79	119.00	1	4.83	4.65	3.77%
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397	11.25	10.84	3.77%
Итого за завтрак:	420	8.99	13.68	50.05	360.00		29.97	28.88	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368	8.30	8.00	3.77%
Итого за второй завтрак:	100	1.50	0.50	21.00	95.00		8.30	8.00	
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой	200	8.64	6.95	11.42	124.88	80	4.06	3.91	3.77%
Рагу из овощей	130	11.16	3.90	9.04	116.00	344	12.53	12.07	3.77%
Котлеты мясные рубленные с маслом сливочным	75	12.44	9.24	12.58	183.00	282	36.32	35.00	3.77%
Компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376	3.65	3.52	3.77%
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50		1.35	1.30	3.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40		0.86	0.83	3.77%
Итого за обед:	635	39.51	21.06	97.71	723.48		58.76	56.63	
ПОЛДНИК									
Сырники из творога соусом молочным	100	14.38	9.75	8.77	180.00	231/351	26.39	25.43	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за полдник:	280	14.44	9.77	18.76	220.00		27.35	26.36	
ИТОГО за весь день:		64.44	45.01	187.52	1398.48		124.39	119.87	

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

70/5

18.9 21.0 91.35

70/30

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная пшениная	205	4.59	4.90	26.32	168.00	182	14.34	13.82	3.77%
Батон пшеничный с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	3	12.09	11.65	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за завтрак:	430	9.38	11.80	50.87	347.00		27.40	26.40	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368	15.05	14.50	3.77%
Итого за второй завтрак:	100	1.50	0.50	21.00	95.00		15.05	14.50	
ОБЕД									
Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.60	76	6.14	5.92	3.77%
Овощи по сезону	30	0.37	0.02	3.48	15.69	41	2.17	2.09	3.77%
Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118.95	321	9.41	9.07	3.77%
Котлета рыбная с соусом томатным	100	10.64	3.76	7.67	107.00	255/348	21.68	20.89	3.77%
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50		1.35	1.30	3.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40		0.86	0.83	3.77%
Компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376	3.65	3.52	3.77%
Итого за обед:	660	22.61	13.00	106.80	637.84		45.26	43.62	
ПОЛДНИК									
Омлет с морковью с маслом сливочным	65	6.22	11.57	2.97	141.00	215	15.53	14.97	3.77%
Икра кабачковая	30	0.57	2.67	2.34	36.00		5.51	5.31	3.77%
Хлеб пшеничный	20	2.37	0.30	14.49	70.50		0.90	0.87	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за полдник:	295	6.79	14.24	5.31	177.00		22.91	22.08	
ИТОГО за весь день:		40.28	39.54	183.98	1256.84		110.62	106.60	

2.7 3.0 13.05

70/30

18.9 21.0 91.35

60/5

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.83	145.20	93	14.29	13.77	3.77%
Батон пшеничный с маслом	35	2.14	6.60	12.79	119.00	1	4.83	4.65	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за завтрак:	415	7.95	17.38	41.61	304.20		20.08	19.35	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Напиток из плодов шиповника	180	0.81	0.15	18.67	79.00	398	3.58	3.45	3.77%
Итого за второй завтрак:	180	0.81	0.15	18.67	79.00		3.58	3.45	
ОБЕД									
Борщ с картофелем	200	1.63	4.00	11.28	87.80	58	1.93	1.86	3.77%
Овощи по сезону	30	0.32	1.85	1.42	23.73	14	5.01	4.83	3.77%
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.45	5.28	33.48	211.25	313	7.14	6.88	3.77%
Птица тушенная в соусе	100	10.71	6.09	3.52	109.00	301/357	33.11	31.91	3.77%
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.20	87.84	372	4.89	4.71	3.77%
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50		1.35	1.30	3.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40		5.84	5.63	3.77%
Итого за обед:	660	27.13	18.32	110.58	717.52		59.27	57.12	
ПОЛДНИК									
Оладьи с творогом и с джемом	70	5.21	4.46	25.81	164.00	452	7.54	7.27	3.77%
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	400	15.89	15.31	3.77%
Итого за полдник:	250	10.69	9.34	34.88	266.00		23.43	22.58	
ИТОГО за весь день:		46.58	45.19	205.74	1366.72		106.36	102.50	

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

50/50

18.9 21.0 91.35

60/10 поварю - 250

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	205	3.79	5.48	19.03	141.00	185	15.25	14.70	3.77%
Батон пшеничный с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	3	12.09	11.65	3.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	0.97	0.93	3.77%
Итого за завтрак:	430	8.58	12.38	43.58	320.00		28.31	27.28	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368	8.30	8.00	3.77%
Итого за второй завтрак:	100	1.50	0.50	21.00	95.00		8.30	8.00	
ОБЕД									
Суп - лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.58	81.80	86	1.93	1.86	3.77%
Голубцы ленивые	170	14.12	9.04	20.25	219.00	298/357	38.81	37.40	3.77%
Хлеб пшеничный	30	3.80	0.40	24.60	117.50		1.35	1.30	3.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	3.08	0.56	15.08	80.40		0.86	0.83	3.77%
Компот из смеси сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376	3.65	3.52	3.77%
Итого за обед:	600	23.16	14.06	94.50	600.40		46.60	44.91	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	70	3.75	4.90	37.20	183.50		15.98	15.40	3.77%
Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	401	15.50	14.94	3.77%
Итого за полдник:	250	8.97	9.40	44.76	275.50		31.48	30.34	
ИТОГО за весь день:		42.21	36.34	203.84	1290.90		114.70	110.53	

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

130/40

18.9 21.0 91.35

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

среднее за завтрак	26.86	25.89
среднее за полдник	9.00	8.68
среднее за обед	51.29	49.43
среднее за полдник	25.51	24.59

112.67

108.58

112.67

112.67 3.77%

4.09

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда
Завтрак
Каша жидкая молочная манная
Батон пшеничный с маслом
Чай с сахаром
Итого за завтрак:
Второй завтрак
Сок овощной, фруктовый, ягодный
Итого за второй завтрак:
Овощи по сезону
Суп картофельный с бобовыми
Макаронные изделия отварные с маслом
Тефтели мясные I вариант
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано - пшеничный
Компот из смеси сухофруктов
Итого за обед:
Полдник
Пирожки печеные
Чай с сахаром и лимоном
Итого за полдник:
ИТОГО за весь день:

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда
Завтрак
Каша жидкая молочная пшенная
Батон пшеничный с сыром
Чай с сахаром
Итого за завтрак:
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Напиток из плодов шиповника
Итого за второй завтрак:
Борщ с капустой и картофелем
Овощи по сезону
Картофельное пюре
Шницель рыбный с маслом сливочным
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано - пшеничный
Компот из свежих плодов
Итого за обед:
ПОЛДНИК
Омлет натуральный маслом сливочным
Икра кабачковая
Хлеб пшеничный
Чай с сахаром и лимоном
Итого за полдник:
ИТОГО за весь день

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда
Макароны отварные с сыром
Батон пшеничный с джемом или повидлом
Чай с сахаром
Итого за завтрак:
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Фрукты свежие
Итого за второй завтрак:
Суп картофельный
Овощи по сезону
Плов из птицы
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано - пшеничный
Компот из смеси сухофруктов
Итого за обед:
ПОЛДНИК
Пудинг из творога с яблоками с соусом яблочным
Чай с сахаром
Итого за полдник:
ИТОГО за весь день:

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда
Завтрак
Каша жидкая молочная пшеничная
Батон пшеничный с маслом
Кофейный напиток с молоком
Итого за завтрак:
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Напиток из плодов шиповника
Итого за второй завтрак:
Обед
Овощи по сезону
Суп - лапша домашняя
Птица, тушенная в соусе с овощами
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано - пшеничный
Компот из свежих плодов
Итого за обед:
ПОЛДНИК
Пицца "Детская"
Чай с сахаром и лимоном
Итого за полдник:
ИТОГО за весь день:

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда
Суп молочный с макаронными изделиями
Батон пшеничный с сыром
Чай с сахаром
Итого за завтрак:
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Фрукты свежие
Итого за второй завтрак:
Овощи по сезону
Борщ с картофелем
Рис отварной
Тефтели рыбные
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано - пшеничный
Компот из свежих плодов
Итого за обед:
ПОЛДНИК
Кондитерские изделия
Чай с сахаром и лимоном
Итого за полдник:
ИТОГО за день:

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда
З
Каша жидкая молочная гречневая
Батон пшеничный с джемом или повидлом
Чай с сахаром
Итого за завтрак:
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Сок овощной, фруктовый, ягодный
Итого за второй завтрак:
Овощи по сезону
Суп из овощей
Картофельное пюре
Птица тушенная в соусе
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано - пшеничный
Компот из свежих плодов
Итого за обед:
ПОЛДНИК
Пирожки печеные
Кисель с витаминизированный
Итого за полдник:
ИТОГО за весь день:

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда
Каша жидкая молочная манная
Батон пшеничный с маслом
Какао с молоком
Итого за завтрак:
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Фрукты свежие
Итого за второй завтрак:
Суп картофельный с крупой
Рагу из овощей
Котлеты мясные рубленые с маслом сливочным
Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано - пшеничный
Итого за обед:
ПОЛДНИК
Сырники из творога соусом молочным
Чай с сахаром
Итого за полдник:
ИТОГО за весь день:

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда
Каша жидкая молочная пшенная
Батон пшеничный с сыром
Чай с сахаром
Итого за завтрак:
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Фрукты свежие
Итого за второй завтрак:
Рассольник ленинградский
Овощи по сезону
Картофельное пюре
Котлета рыбная с соусом томатным
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано - пшеничный
Компот из смеси сухофруктов
Итого за обед:
ПОЛДНИК
Омлет с морковью с маслом сливочным
Икра кабачковая
Хлеб пшеничный
Чай с сахаром
Итого за полдник:
ИТОГО за весь день:

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда
Суп молочный с макаронными изделиями
Батон пшеничный с маслом
Чай с сахаром
Итого за завтрак:
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Напиток из плодов шиповника
Итого за второй завтрак:
Борщ с картофелем
Овощи по сезону
Каша гречневая рассыпчатая
Птица тушенная в соусе
Компот из свежих плодов
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано - пшеничный
Итого за обед:
ПОЛДНИК
Оладьи с творогом и с джемом
Молоко кипяченое
Итого за полдник:
ИТОГО за весь день:

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда
Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"
Батон пшеничный с сыром
Чай с сахаром
Итого за завтрак:
ВТОРОЙ ЗАВТРАК
Фрукты свежие
Итого за второй завтрак:
Суп - лапша домашняя
Голубцы ленивые
Хлеб пшеничный
Хлеб ржано - пшеничный
Компот из смеси сухофруктов
Итого за обед:
ПОЛДНИК
Кондитерские изделия
Кисломолочный продукт
Итого за полдник:
ИТОГО за весь день:

меню для сада

1 день					
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	Б	Ж	У		
АВТРАК					
205	2.17	3.89	22.51	134.00	182
35	2.14	6.60	12.79	119.00	1
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
420	4.37	10.51	45.29	293.00	
ДВУХ ЗАВТРАК					
180	0.90	0.00	22.14	95.00	399
180	0.90	0.00	22.14	95.00	
ОБЕД					
30	0.50	1.5	2.53	25.71	20
200	8.85	20.27	47.69	109.00	81
130	4.78	3.91	22.91	145.99	317
120	8.87	9.83	11.71	171.00	286/349
30	3.80	0.40	24.60	117.50	
20	3.08	0.56	15.08	80.40	
180	0.39	0.01	24.99	101.70	376
710	30.27	36.48	149.51	751.30	
УЖИН					
70	4.05	1.64	40.29	191.80	454
180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
250	4.17	1.66	50.49	232.80	
1560	39.71	48.65	267.43	1372.10	

2 день					
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.
	Б	Ж	У		
АВТРАК					
205	4.59	4.90	26.32	168.00	182
45	4.73	6.88	14.56	139.00	3
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
430	9.38	11.80	50.87	347.00	
ДВ ЗАВТРАК					
180	0.81	0.15	18.67	79.00	398
180	0.81	0.15	18.67	79.00	
ОБЕД					
200	1.45	3.92	10.19	82.00	57
30	0.40	0.05	0.85	5.00	71
130	2.65	4.16	17.71	118.95	321
75	12.08	3.52	8.21	116.00	258
30	3.80	0.40	24.60	117.50	
20	3.08	0.56	15.08	80.40	
180	0.14	0.14	21.20	87.84	372
665	23.60	12.75	97.84	607.69	
ОДНИК					
65	5.73	11.04	1.10	127.00	215
30	0.57	2.67	2.34	36.00	
20	2.37	0.30	14.49	70.50	
180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
295	8.79	14.03	28.13	274.50	
	42.58	38.73	195.51	1308.19	

3 день					
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	Б	Ж	У		
АВТРАК					
165	8.98	9.67	21.95	210.73	206
55	2.14	6.60	12.79	119.00	2
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
400	11.18	16.29	44.73	369.73	
ЭЙ ЗАВТРАК					
100	1.50	0.50	21.00	95.00	368
100	1.50	0.50	21.00	95.00	
ОБЕД					
200	1.87	2.26	13.30	81.00	77
30	0.50	1.5	2.53	25.71	20
150	14.12	9.04	20.26	219.00	304
30	3.80	0.40	24.60	117.50	
20	3.08	0.56	15.08	80.40	
180	0.39	0.01	24.99	101.70	376
610	23.76	13.77	100.76	625.31	
ЭЛДНИК					
100	13.61	10.67	14.63	209.00	240/362
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
280	13.67	10.69	24.62	249.00	
	50.11	41.25	191.11	1339.04	

4 день					
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	Б	Ж	У		
АВТРАК					
205	4.40	4.06	26.99	162.00	182
35	2.14	6.60	12.79	119.00	1
180	2.85	2.41	14.36	91.00	395
420	9.39	13.07	54.14	372.00	
ОЙ ЗАВТРАК					
180	0.81	0.15	18.67	79.00	398
180	0.81	0.15	18.67	79.00	
ОБЕД					
30	0.40	0.05	0.85	5.00	71
200	1.77	4.05	9.58	81.80	86
180	9.09	6.50	16.49	161.00	302/357
30	3.80	0.40	24.60	117.50	
20	3.08	0.56	15.08	80.40	
180	0.14	0.14	21.20	87.84	372
640	18.28	11.70	87.80	533.54	
ОЛДНИК					
70	11.24	9.37	19.56	207.20	465
180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
250	11.36	9.39	29.76	248.20	
	39.84	34.31	190.37	1232.74	

5 день					
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	Б	Ж	У		
АВТРАК					
200	5.75	5.21	18.83	145.20	93
45	4.73	6.88	14.56	139.00	3
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
425	10.54	12.11	43.38	324.20	
ОЙ ЗАВТРАК					
100	1.50	0.50	21.00	95.00	368
100	1.50	0.50	21.00	95.00	
ОБЕД					
30	0.42	1.82	2.50	28.17	71
200	1.63	4.00	11.28	87.80	58
130	3.16	4.65	31.79	181.74	315
85	10.15	4.21	10.67	121.00	261/354
30	3.80	0.40	24.60	117.50	
20	3.08	0.56	15.08	80.40	
180	0.14	0.14	21.20	87.84	372
675	22.38	15.78	117.12	704.45	
ОЛДНИК					
70	3.75	4.90	37.20	183.50	
180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
250	3.87	4.92	47.40	224.50	
	38.29	33.31	228.90	1348.15	

6 день					
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	Б	Ж	У		
АВТРАК					
205	6.80	5.61	39.05	234.00	183
55	2.14	6.60	12.79	119.00	2
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
440	9.00	12.23	61.83	393.00	
ОЙ ЗАВТРАК					
180	0.90	0.00	22.14	95.00	399
180	0.90	0.00	22.14	95.00	
ОБЕД					
30	0.23	1.83	0.71	20.19	13
200	7.13	5.65	13.30	132.67	99
130	2.65	4.16	17.71	118.95	321
100	14.71	4.06	3.52	109.00	301/357
30	3.80	0.40	24.60	117.50	
20	3.08	0.56	15.08	80.40	
180	0.14	0.14	21.20	87.84	372
590	31.74	16.80	96.12	666.55	
ОЛДНИК					
70	4.05	1.64	40.29	191.80	454
180	0.51	0.05	27.18	111.24	ПП
250	4.56	1.69	67.47	303.04	
	46.19	30.71	247.56	1457.59	

7 день					
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	Б	Ж	У		
АВТРАК					
205	3.18	3.89	21.44	134.00	182
35	2.14	6.60	12.79	119.00	1
180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
420	8.99	13.68	50.05	360.00	
УЙ ЗАВТРАК					
100	1.50	0.50	21.00	95.00	368
100	1.50	0.50	21.00	95.00	
ОБЕД					
200	8.64	6.95	11.42	124.88	80
130	11.16	3.90	9.04	116.00	344
75	12.44	9.24	12.58	183.00	282
180	0.39	0.01	24.99	101.70	376
30	3.80	0.40	24.60	117.50	
20	3.08	0.56	15.08	80.40	
635	39.51	21.06	97.71	723.48	
УЛДНИК					
100	14.38	9.75	8.77	180.00	231/351
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
280	14.44	9.77	18.76	220.00	
	64.44	45.01	187.52	1398.48	

8 день					
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	Б	Ж	У		
АВТРАК					
205	4.59	4.90	26.32	168.00	182
45	4.73	6.88	14.56	139.00	3
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
430	9.38	11.80	50.87	347.00	
ДЙ ЗАВТРАК					
100	1.50	0.50	21.00	95.00	368
100	1.50	0.50	21.00	95.00	
ОБЕД					
200	1.68	4.09	13.27	96.60	76
30	0.37	0.02	3.48	15.69	41
130	2.65	4.16	17.71	118.95	321
100	10.64	3.76	7.67	107.00	255/348
30	3.80	0.40	24.60	117.50	
20	3.08	0.56	15.08	80.40	
180	0.39	0.01	24.99	101.70	376
660	22.61	13.00	106.80	637.84	
ОЛДНИК					
65	6.22	11.57	2.97	141.00	215
30	0.57	2.67	2.34	36.00	
20	2.37	0.30	14.49	70.50	
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
295	6.79	14.24	5.31	177.00	
	40.28	39.54	183.98	1256.84	

9 день					
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	Б	Ж	У		
АВТРАК					
200	5.75	5.21	18.83	145.20	93
35	2.14	6.60	12.79	119.00	1
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
415	7.95	17.38	41.61	304.20	
ОЙ ЗАВТРАК					
180	0.81	0.15	18.67	79.00	398
180	0.81	0.15	18.67	79.00	
ОБЕД					
200	1.63	4.00	11.28	87.80	58
30	0.32	1.85	1.42	23.73	14
130	7.45	5.28	33.48	211.25	313
100	14.71	4.06	3.52	109.00	301/357
180	0.14	0.14	21.20	87.84	372
30	3.80	0.40	24.60	117.50	
20	3.08	0.56	15.08	80.40	
660	31.13	16.29	110.58	717.52	
ОЛДНИК					
70	5.21	4.46	25.81	164.00	452
180	5.48	4.88	9.07	102.00	400
250	10.69	9.34	34.88	266.00	
	50.58	43.16	205.74	1366.72	

10 день					
Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	Б	Ж	У		
АВТРАК					
205	3.79	5.48	19.03	141.00	185
45	4.73	6.88	14.56	139.00	3
180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
430	8.58	12.38	43.58	320.00	
ДВУХ ЗАВТРАК					
100	1.50	0.50	21.00	95.00	368
100	1.50	0.50	21.00	95.00	
ОБЕД					
200	1.77	4.05	9.58	81.80	86
170	14.12	9.04	20.25	219.00	298/357
30	3.80	0.40	24.60	117.50	
20	3.08	0.56	15.08	80.40	
180	0.39	0.01	24.99	101.70	376
600	23.16	14.06	94.50	600.40	
УЛДНИК					
70	3.75	4.90	37.20	183.50	
180	5.22	4.50	7.56	92.00	401
250	8.97	9.40	44.76	275.50	
	42.21	36.34	203.84	1290.90	

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

I день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимост ь	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная манная	205	3.18	3.89	21.44	134.00	181	16.46	13.42	22.69%
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2.45	7.55	14.62	136.00	1	5.71	4.65	22.69%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.42	1.97	22.69%
Итого за завтрак:	420	5.69	11.46	46.05	310.00		24.59	20.04	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0.54	0.18	27.36	113.00	399	12.15	9.90	22.69%
Итого за второй завтрак:	180	0.54	0.18	27.36	113.00		12.15	9.90	
ОБЕД									
Овощи по сезону	30	0.42	1.52	2.71	26.22	20	2.47	2.01	22.69%
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.26	107.80	81	4.90	3.99	22.69%
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.78	3.91	22.92	145.99	317	7.10	5.79	22.69%
Тефтели мясные I вариант	120	8.87	9.83	11.71	171.00	286/356	37.94	30.92	22.69%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.56	1.30	20.00%
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80		1.00	0.83	20.00%
Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376	4.36	3.55	22.69%
Итого за обед:	710	22.55	19.82	100.19	685.31		59.31	48.39	
ПОЛДНИК									
Пирожки печеные	70	3.19	1.20	25.30	125.00	454	12.54	10.22	22.69%
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393	4.09	3.33	22.69%
Итого за полдник:	250	3.31	1.22	35.50	166.00		16.62	13.55	
ИТОГО за весь день:	1560	32.09	32.68	209.10	1274.31		112.67	91.88	22.28%

10.8	12.0	52.2
2.7	3.0	13.05
		салат из св. капусты
		60/60
18.9	21.0	91.35
		повидло
8.1	9.0	39.15
40.5	45.0	195.8

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная пшениная	205	7.33	11.44	36.17	278.21	182	14.19	13.83	2.62%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	1	1.33	1.30	2.62%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.02	1.97	2.62%
Итого за завтрак:	415	9.76	11.76	70.10	416.01		17.55	17.10	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Напиток из плодов шиповника	180	0.81	0.15	18.67	79.00	398	3.54	3.45	2.62%
Итого за второй завтрак:	180	0.81	0.15	18.67	79.00		3.54	3.45	
ОБЕД									
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.92	10.19	82.00	57	6.04	5.89	2.62%
Овощи по сезону	30	0.56	0.05	1.75	10.00	70	4.96	4.83	2.62%
Картофельное пюре	130	2.66	4.16	17.71	118.95	321	10.20	9.94	2.62%
Шницель рыбный с маслом сливочным	70	12.08	3.92	8.21	116.00	258	26.33	25.66	2.62%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.33	1.30	2.62%
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80		0.85	0.83	2.62%
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.05	102.24	372	5.42	5.28	2.62%
Итого за обед:	660	20.65	12.50	87.52	561.79		55.14	53.73	
ПОЛДНИК									
Омлет натуральный маслом сливочным	65	5.73	11.04	1.10	127.00	215	20.91	20.38	2.62%
Икра кабачковая	30	0.57	2.67	2.34	36.00		11.22	10.93	2.62%
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	15.96	65.20		0.89	0.87	2.62%
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393	3.42	3.33	2.62%
Итого за полдник:	295	8.00	13.93	29.60	269.20		36.44	35.51	
ИТОГО за весь день	1550	39.22	38.34	205.89	1326.00		112.67	109.79	2.62%

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

65/5

18.9 21.0 91.35

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимост ь	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Макароны отварные с сыром	165	8.98	9.67	21.95	210.73	206	20.19	17.29	16.78%
Батон пшеничный с джемом или повидлом	55	2.51	3.93	28.88	161.00	2	11.33	9.7	16.78%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.30	1.97	16.78%
Итого за завтрак:	400	11.55	13.62	60.82	411.73		33.82	28.96	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368	9.34	8.00	16.78%
Итого за второй завтрак:	100	0.40	0.40	9.80	44.00		9.34	8.00	
ОБЕД									
Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.31	81.00	77	6.33	5.42	16.78%
Овощи по сезону	30	0.42	1.52	2.71	26.22	20	2.35	2.01	16.78%
Плов из птицы	150	16.59	5.81	26.76	226.00	304	30.50	26.12	16.78%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.52	1.30	16.78%
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80		0.97	0.83	16.78%
Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376	4.15	3.55	16.78%
Итого за обед:	610	22.97	9.94	92.37	567.52		45.81	39.23	
ПОЛДНИК									
Запеканка из творога с соусом яблочным	70	17.54	12.05	17.15	247.00	237/362	21.39	18.32	16.78%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.30	1.97	16.78%
Итого за полдник:	250	17.60	12.07	27.14	287.00		23.69	20.29	
ИТОГО за весь день:	1360	52.52	36.03	190.13	1310.25		112.67	96.48	16.78%

145/5/15

10.8 12.0 52.2

это стоимость бананов

2.7 3.0 13.05

салат из свежей капусты

50/100

18.9 21.0 91.35

50/20

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимост ь	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная пшеничная	205	3.46	4.57	19.76	134.00	182	16.05	13.70	17.13%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.52	1.30	17.13%
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	395	11.53	9.84	17.13%
Итого за завтрак:	415	8.68	7.28	58.06	322.80		29.10	24.84	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Напиток из плодов шиповника	180	0.81	0.15	18.67	79.00	398	4.04	3.45	17.13%
Итого за второй завтрак:	180	0.81	0.15	18.67	79.00		4.04	3.45	
ОБЕД									
Овощи по сезону	30	0.56	0.05	1.75	10.00	70	5.66	4.83	17.13%
Суп - лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.58	81.80	86	2.13	1.82	17.13%
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9.49	7.01	16.93	169.04	302/357	34.42	29.39	17.13%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.52	1.30	17.13%
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80		0.97	0.83	17.13%
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.05	102.24	372	6.18	5.28	17.13%
Итого за обед:	640	15.73	11.57	77.91	495.68		50.89	43.45	
ПОЛДНИК									
Пицца "Детская"	70	11.24	9.37	19.56	207.20	465	24.74	21.12	17.13%
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393	3.90	3.33	17.13%
Итого за полдник:	250	11.36	9.39	29.76	248.20		28.64	24.45	
ИТОГО за весь день:	1485	36.58	28.38	184.40	1145.68		112.67	96.19	17.13%

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

30/150

18.9 21.0 91.35

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	93	16.02	13.76	16.39%
Батон пшеничный с сыром	45	5.04	6.59	13.86	138.00	3	14.05	12.07	16.39%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.29	1.97	16.39%
Итого за завтрак:	425	10.85	11.82	42.69	323.20		32.36	27.80	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368	9.31	8.00	16.39%
Итого за второй завтрак:	100	0.40	0.40	9.80	44.00		9.31	8.00	
ОБЕД									
Овощи по сезону	30	0.56	0.05	1.75	10.00	70	5.62	4.83	16.39%
Борщ с картофелем	200	1.63	4.00	9.76	80.00	58	5.78	4.97	16.39%
Рис отварной	130	3.16	4.66	31.79	181.74	315	9.80	8.42	16.39%
Тефтели рыбные	75	7.30	2.59	7.55	83.00	261/354	19.37	16.64	16.39%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.51	1.30	16.39%
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80		0.97	0.83	16.39%
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.05	102.24	372	6.15	5.28	16.39%
Итого за обед:	665	16.56	11.75	100.51	589.58		49.20	42.27	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	70	3.75	4.90	37.20	183.50		17.92	15.40	16.39%
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393	3.88	3.33	16.39%
Итого за полдник:	250	3.87	4.92	47.40	224.50		21.80	18.73	
ИТОГО за день:	1440	31.68	28.89	200.40	1181.28		112.67	96.80	16.39%

	10.8	12.0	52.2
яблоко	2.7	3.0	13.05
60/15			
TRUE	18.9	21.0	91.35
	8.1	9.0	39.15
	40.5	45.0	195.8

День:понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

6 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная гречневая	205	8.87	12.68	34.34	287.98	183	18.85	17.95	5.00%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.37	1.30	5.00%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.07	1.97	5.00%
Итого за завтрак:	415	11.30	13.00	68.27	425.78		22.28	21.22	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0.90	0.00	22.14	95.00	399	10.40	9.90	5.00%
Итого за второй завтрак:	180	0.90	0.00	22.14	95.00		10.40	9.90	
ОБЕД									
Овощи по сезону	30	0.26	1.53	0.78	17.94	19	6.23	5.93	5.00%
Суп из овощей	200	1.27	3.99	10.57	76.20	99	6.85	6.52	5.00%
Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118.95	321	10.44	9.94	5.00%
Птица тушенная в соусе	80	11.24	3.43	3.58	90.00	301/357	29.56	28.15	5.00%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.37	1.30	5.00%
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80		0.87	0.83	5.00%
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.05	102.24	372	5.54	5.28	5.00%
Итого за обед:	670	19.33	13.56	82.30	537.93		60.85	57.95	
ПОЛДНИК									
Пирожки печеные	70	5.58	2.56	19.49	123.00	454	11.84	11.28	5.00%
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	1.20	0.56	28.23	134.82	381	7.30	6.95	5.00%
Итого за полдник:	250	6.78	3.12	47.72	257.82		19.14	18.23	
ИТОГО за весь день:	1515	38.31	29.68	220.43	1316.53		112.67	107.30	5.00%

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

салат из соленых огурцов

40/40

18.9 21.0 91.35

Творог

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимост ь	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная манная	205	3.18	3.89	21.44	134.00	181	13.99	13.42	4.23%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	1	1.35	1.30	4.23%
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397	11.39	10.93	4.23%
Итого за завтрак:	415	9.22	7.38	61.20	338.80		26.73	25.65	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368	8.34	8.00	4.23%
Итого за второй завтрак:	100	1.50	0.50	21.00	95.00		8.34	8.00	
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.21	12.70	78.2	80	4.65	4.46	4.23%
Рагу из овощей	130	2.34	5.27	13.73	111.67	344/348	9.82	9.42	4.23%
Котлеты мясные рубленные с маслом сливочным	70	12.44	9.24	12.58	183.00	282	36.37	34.89	4.23%
Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376	3.70	3.55	4.23%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.35	1.30	4.23%
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80		0.87	0.83	4.23%
Итого за обед:	630	20.44	17.05	88.60	607.17		56.75	54.45	
ПОЛДНИК									
Сырники из творога соусом молочным	70	13.02	8.82	7.53	162.40	231/351	18.79	18.03	4.23%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.05	1.97	4.23%
Итого за полдник:	250	13.08	8.84	17.52	202.40		20.85	20.00	
ИТОГО за весь день:	1395	44.24	33.77	188.33	1243.37		112.67	108.10	4.23%

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

65/5

18.9 21.0 91.35

50/20

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная пшениная	205	7.33	11.44	36.17	278.21	182	15.60	13.83	12.80%
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2.45	7.55	14.62	136.00	1	5.25	4.65	12.80%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.22	1.97	12.80%
Итого за завтрак:	420	9.84	19.01	60.78	454.21		23.07	20.45	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0.90	0.00	22.14	95.00	399	11.17	9.90	12.80%
Итого за второй завтрак:	180	0.90	0.00	22.14	95.00		11.17	9.90	
ОБЕД									
Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.60	76	7.13	6.32	12.80%
Овощи по сезону	30	0.37	0.02	3.48	15.69	41	2.50	2.22	12.80%
Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118.95	321	11.21	9.94	12.80%
Котлета рыбная с соусом томатным	90	10.64	3.76	7.67	107.00	255/348	22.44	19.89	12.80%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.47	1.30	12.80%
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80		0.94	0.83	12.80%
Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376	4.00	3.55	12.80%
Итого за обед:	650	19.43	12.37	91.73	572.54		49.69	44.05	
ПОЛДНИК									
Омлет с морковью с маслом сливочным	65	4.58	9.44	2.26	112.00	215	19.56	17.34	12.80%
Икра кабачковая	30	0.57	2.67	2.34	36.00		5.98	5.30	12.80%
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	15.96	65.20		0.98	0.87	12.80%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.22	1.97	12.80%
Итого за полдник:	295	5.15	12.11	4.60	148.00		28.74	25.48	
ИТОГО за весь день:	1545	35.32	43.49	179.25	1269.75		112.67	99.88	12.80%

салат из моркови

60/30

60/5

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	93	14.95	13.76	8.62%
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2.45	7.55	14.62	136.00	1	5.05	4.65	8.62%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.14	1.97	8.62%
Итого за завтрак:	415	8.26	17.38	43.45	321.20		22.14	20.38	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Напиток из плодов шиповника	180	0.81	0.15	18.67	79.00	398	3.75	3.45	8.62%
Итого за второй завтрак:	180	0.81	0.15	18.67	79.00		3.75	3.45	
ОБЕД									
Борщ с картофелем	200	1.63	4.00	9.76	80.00	58	5.40	4.97	8.62%
Овощи по сезону	30	0.56	0.05	1.75	10.00	70	5.51	4.83	8.62%
Каша гречневая рассыпчатая	130	5.47	3.90	33.67	191.75	313	7.44	6.85	8.62%
Птица тушенная в соусе	80	11.24	3.43	3.58	90.00	301/357	30.58	28.15	8.62%
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.05	102.24	372	5.74	5.28	8.62%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.41	1.30	8.62%
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80		6.12	5.63	8.62%
Итого за обед:	640	22.82	11.83	98.43	606.59		62.19	57.01	
ПОЛДНИК									
Оладьи с джемом	70	4.56	4.06	28.09	167.00	449	7.97	7.34	8.62%
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	400	16.63	15.31	8.62%
Итого за полдник:	250	10.04	8.94	37.16	269.00		24.60	22.65	
ИТОГО за весь день:	1485	41.93	38.30	197.70	1275.79		112.67	103.49	8.62%

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

огурц соленые

40/40

18.9 21.0 91.35

60/10 помидю - 250

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	стоимость с %	себестоимость	торговая наценка %
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	205	7.63	12.52	33.45	278.21	182	15.87	14.07	12.77%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.47	1.30	12.77%
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392	2.22	1.97	12.77%
Итого за завтрак:	415	10.06	12.84	67.38	416.01		19.55	17.34	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368	9.02	8.00	12.77%
Итого за второй завтрак:	100	0.40	0.40	9.80	44.00		9.02	8.00	
ОБЕД									
Суп - лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.58	81.80	86	2.05	1.82	12.77%
Голубцы ленивые	135	14.12	9.04	20.26	219.00	298/357	41.42	36.73	12.77%
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80		1.47	1.30	12.77%
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80		0.94	0.83	12.77%
Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376	4.00	3.55	12.77%
Итого за обед:	565	19.98	13.44	79.44	535.10		49.88	44.23	
ПОЛДНИК									
Кондитерские изделия	70	3.75	4.90	37.20	183.50		17.37	15.40	12.77%
Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	401	16.85	14.94	12.77%
Итого за полдник:	250	8.97	9.40	44.76	275.50		34.21	30.34	
ИТОГО за весь день:	1260	39.41	36.08	201.38	1270.61		112.67	99.91	12.77%

10.8 12.0 52.2

2.7 3.0 13.05

120/15

18.9 21.0 91.35

8.1 9.0 39.15

40.5 45.0 195.8

среднее за завтрак	25.12	22.38	
среднее за полдник	8.11	7.21	
среднее за обед	53.97	48.48	
среднее за полдник	25.47	22.92	
	112.669	100.982	11.86%
		112.67	11.69

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

360.0

90.0

630.0

270.0

1350.0

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	205	3.18	3.89	21.44	134.00	181
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2.45	7.55	14.62	136.00	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	420	5.69	11.46	46.05	310.00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0.54	0.18	27.36	113.00	399
Итого за второй завтрак:	180	0.54	0.18	27.36	113.00	
ОБЕД						
Овощи по сезону	30	0.42	1.52	2.71	26.22	20
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.26	107.80	81
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4.78	3.91	22.92	145.99	317
Тефтели мясные I вариант	120	8.87	9.83	11.71	171.00	286/356
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
Итого за обед:	530	22.55	19.82	100.19	685.31	
ПОЛДНИК						
Пирожки печеные	70	3.19	1.20	25.30	125.00	454
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за полдник:	250	3.31	1.22	35.50	166.00	
ИТОГО за весь день:	1380	32.09	32.68	209.10	1274.31	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшенная	205	7.33	11.44	36.17	278.21	182
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	415	9.76	11.76	70.10	416.01	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток из плодов шиповника	180	0.81	0.15	18.67	79.00	398
Итого за второй завтрак:	180	0.81	0.15	18.67	79.00	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.92	10.19	82.00	57
Овощи по сезону	30	0.56	0.05	1.75	10.00	70
Картофельное пюре	130	2.66	4.16	17.71	118.95	321
Шницель рыбный с маслом сливочным	70	12.08	3.92	8.21	116.00	258
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80	
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.05	102.24	372
Итого за обед:	660	20.65	12.50	87.52	561.79	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный маслом сливочным	65	5.73	11.04	1.10	127.00	215
Икра кабачковая	30	0.57	2.67	2.34	36.00	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	15.96	65.20	
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за полдник:	295	8.00	13.93	29.60	269.20	
ИТОГО за весь день	1550	39.22	38.34	205.89	1326.00	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	165	8.98	9.67	21.95	210.73	206
Батон пшеничный с джемом или повидлом	55	2.51	3.93	28.88	161.00	2
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	400	11.55	13.62	60.82	411.73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
Итого за второй завтрак:	100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД						
Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.31	81.00	77
Овощи по сезону	30	0.42	1.52	2.71	26.22	20
Плов из птицы	150	16.59	5.81	26.76	226.00	304
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
Итого за обед:	610	22.97	9.94	92.37	567.52	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с соусом яблочным	70	17.54	12.05	17.15	247.00	237/362
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за полдник:	250	17.60	12.07	27.14	287.00	
ИТОГО за весь день:	1360	52.52	36.03	190.13	1310.25	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшеничная	205	3.46	4.57	19.76	134.00	182
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	395
Итого за завтрак:	415	8.68	7.28	58.06	322.80	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток из плодов шиповника	180	0.81	0.15	18.67	79.00	398
Итого за второй завтрак:	180	0.81	0.15	18.67	79.00	
ОБЕД						
Овощи по сезону	30	0.56	0.05	1.75	10.00	70
Суп - лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.58	81.80	86
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9.49	7.01	16.93	169.04	302/357
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80	
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.05	102.24	372
Итого за обед:	640	15.73	11.57	77.91	495.68	
ПОЛДНИК						
Пицца "Детская"	70	11.24	9.37	19.56	207.20	465
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за полдник:	250	11.36	9.39	29.76	248.20	
ИТОГО за весь день:	1485	36.58	28.38	184.40	1145.68	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	93
Батон пшеничный с сыром	45	5.04	6.59	13.86	138.00	3
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	425	10.85	11.82	42.69	323.20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
Итого за второй завтрак:	100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД						
Овощи по сезону	30	0.56	0.05	1.75	10.00	70
Борщ с картофелем	200	1.63	4.00	9.76	80.00	58
Рис отварной	130	3.16	4.66	31.79	181.74	315
Тефтели рыбные	75	7.30	2.59	7.55	83.00	261/354
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80	
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.05	102.24	372
Итого за обед:	665	16.56	11.75	100.51	589.58	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	70	3.75	4.90	37.20	183.50	
Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	393
Итого за полдник:	250	3.87	4.92	47.40	224.50	
ИТОГО за день:	1440	31.68	28.89	200.40	1181.28	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная гречневая	205	8.87	12.68	34.34	287.98	183
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	415	11.30	13.00	68.27	425.78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0.90	0.00	22.14	95.00	399
Итого за второй завтрак:	180	0.90	0.00	22.14	95.00	
ОБЕД						
Овощи по сезону	30	0.26	1.53	0.78	17.94	19
Суп из овощей	200	1.27	3.99	10.57	76.20	99
Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118.95	321
Птица тушеная в соусе	80	11.24	3.43	3.58	90.00	301/357
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80	
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.05	102.24	372
Итого за обед:	670	19.33	13.56	82.30	537.93	
ПОЛДНИК						
Пирожки печеные	70	5.58	2.56	19.49	123.00	454
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	1.20	0.56	28.23	134.82	381
Итого за полдник:	250	6.78	3.12	47.72	257.82	
ИТОГО за весь день:	1515	38.31	29.68	220.43	1316.53	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	205	3.18	3.89	21.44	134.00	181
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	1
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397
Итого за завтрак:	415	9.22	7.38	61.20	338.80	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368
Итого за второй завтрак:	100	1.50	0.50	21.00	95.00	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.21	12.70	78.2	80
Рагу из овощей	130	2.34	5.27	13.73	111.67	344/348
Котлеты мясные рубленые с маслом сливочным	70	12.44	9.24	12.58	183.00	282
Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80	
Итого за обед:	630	20.44	17.05	88.60	607.17	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога соусом молочным	70	13.02	8.82	7.53	162.40	231/351
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за полдник:	250	13.08	8.84	17.52	202.40	
ИТОГО за весь день:	1395	44.24	33.77	188.33	1243.37	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшенная	205	7.33	11.44	36.17	278.21	182
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2.45	7.55	14.62	136.00	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	420	9.84	19.01	60.78	454.21	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0.90	0.00	22.14	95.00	399
Итого за второй завтрак:	180	0.90	0.00	22.14	95.00	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.60	76
Овощи по сезону	30	0.37	0.02	3.48	15.69	41
Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118.95	321
Котлета рыбная с соусом томатным	90	10.64	3.76	7.67	107.00	255/348
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
Итого за обед:	680	19.43	12.37	91.73	572.54	
ПОЛДНИК						
Омлет с морковью с маслом сливочным	65	4.58	9.44	2.26	112.00	215
Икра кабачковая	30	0.57	2.67	2.34	36.00	
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	15.96	65.20	
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за полдник:	295	5.15	12.11	4.60	148.00	
ИТОГО за весь день:	1575	35.32	43.49	179.25	1269.75	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	93
Батон пшеничный с маслом сливочным	35	2.45	7.55	14.62	136.00	1
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	415	8.26	17.38	43.45	321.20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Напиток из плодов шиповника	180	0.81	0.15	18.67	79.00	398
Итого за второй завтрак:	180	0.81	0.15	18.67	79.00	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	200	1.63	4.00	9.76	80.00	58
Овощи по сезону	30	0.56	0.05	1.75	10.00	70
Каша гречневая рассыпчатая	130	5.47	3.90	33.67	191.75	313
Птица тушенная в соусе	80	11.24	3.43	3.58	90.00	301/357
Компот из свежих плодов	180	0.22	0.13	25.05	102.24	372
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80	
Итого за обед:	670	22.82	11.83	98.43	606.59	
ПОЛДНИК						
Оладьи с джемом	70	4.56	4.06	28.09	167.00	449
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	400
Итого за полдник:	250	10.04	8.94	37.16	269.00	
ИТОГО за весь день:	1515	41.93	38.30	197.70	1275.79	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	205	7.63	12.52	33.45	278.21	182
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	392
Итого за завтрак:	415	10.06	12.84	67.38	416.01	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368
Итого за второй завтрак:	100	0.40	0.40	9.80	44.00	
ОБЕД						
Суп - лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.58	81.80	86
Голубцы ленивые	135	14.12	9.04	20.26	219.00	298/357
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	23.94	97.80	
Хлеб ржано - пшеничный	20	1.32	0.02	0.67	34.80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.70	376
Итого за обед:	565	19.98	13.44	79.44	535.10	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	70	3.75	4.90	37.20	183.50	
Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	401
Итого за полдник:	250	8.97	9.40	44.76	275.50	
ИТОГО за весь день:	1260	39.41	36.08	201.38	1270.61	

итого за 10 дней	суммарный объем блюд	Б	Ж	У	ккал
завтрак	415.5	9.52	12.56	57.88	373.97
II завтрак	148.0	0.75	0.23	17.81	76.70
Обед	632.0	20.05	13.38	89.90	575.92
Полдник	360.0	8.82	8.39	32.12	234.76
среднее значение за 10 дней	1555.5	39.13	34.57	197.70	1261.36

Меню разработад - ИП Билялов С.С.

При разработке основного меню были использованы сборника рецептур:

Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"

Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"