

Утверждаю:

И.О. заведующего МБДОУ

Знаменский детский сад

«Теремок» А.А. Брагина

«19» 04. 2021г.



*Основное 2х-недельное меню
(режим дня 10,5 часов)
на 2021 учебный год
с 01.03.2021г. – 01.09.2021г.*

*МБДОУ Знаменский детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности
по социально-личностному направлению
развития детей «Теремок»*

Сборники рецептур, используемых в основном 10-дневном меню
в МБДОУ Знаменский детский сад «Теремок».

«Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред. академика РАЕН, д.м.н. И.Я Коня. МИПКРО, 2001г. Номера рецептур: №1, №5, №6, №8, №11, №14, №15, №23, №23, №25, №62, №68, № 74, №85, № 93	«Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов», под. ред. профессоров И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева; Москва, 2007г. Номера рецептур: № 2, №3, №4, №9, №10, №15, №16, №17, №18, №20, № 21, №22, №25, № 28, №29, №30, №31, №32, №36, №39, №40, №42, №43, №44, №45, №48, №49, №61, № 63, №64, №81, №82, №89,
Л.Е. Курнешова. «Организация питания в ДОУ», (рецептура из справочника МФССЭБН). Центр «Школьная книга». Номера рецептур: №20, №50, №56	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. , 2004 г. №28

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Омлет с зеленым горошком	150,0 45,0	8,0 1,35	9,3 -	5,4 2,7	230,0 15,7	23
	Бутерброд с сыром	20/7	3,2	2,6	10,0	78,2	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	402	12,7	11,9	52,1	369,5	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Салат из квашеной капусты	50,0	0,9	1,9	6,34	63,5	344
	Суп гороховый на костно-мясном бульоне	180,0	4,4	8,8	16,7	187,7	40
	с ржаными гренками	20,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Рис отварной с тушеной рыбой и овощами	130,0 70,	3,7 4,7	4,5 7,9	6,3 14,6	55,1 100,1	93 18
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Итого	650,0	18,6	24,1	91,3	621,2	
полдник 15.35 -15.45	Ватрушка с творогом	70,0	3,0	4,6	31,9	160,3	42
	Кефир	180,0	5,4	4,5	7,2	90,0	8
	Итого	250,0	8,4	9,1	39,1	270,3	
Итого за первый день			40,4	45,1	199,0	1350,3	

День 1. Возрастная категория: 1,5-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Омлет с зеленым горошком	100,0 45,0	4,9 1,35	8,5 -	4,7 2,7	133,0 15,7	23
	Бутерброд с сыром	20/5	3,1	2,0	5,4	76	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	350,0	9,5	10,5	46,8	270,3	
2 завтрак 9.25 - 9.45	Сок фруктовый,	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 11.30	Салат из квашеной капусты	30,0	0,8	1,0	3,17	31,7	34
	Суп гороховый на костно-мясном бульоне	150,0	2,9	7,2	10,1	140,4	20
	С ржаными гренками	10,0	2,1	0,3	10,2	54,3	74
	Рис отварной с тушеной рыбой и овощами	110,0 50,0	2,9 3,7	4,3 4,0	5,1 12,3	45,3 80,9	93 18
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52,4	74
	Итого	530,0	14,4	16,4	72,3	486,0	
Полдник 15.30	Ватрушка с творогом	70,0	3,0	4,6	31,9	160,3	42
	Кефир	130,0	3,4	2,4	3,2	45	8
	Итого	200,0	6,4	7,0	35,1	205,3	
Итого за первый день			31,1	34,0	166,7	1050,9	

День 2. Возрастная категория:3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Каша манная на молоке	200,0	9,3	8,5	10,1	226,4	11
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	405	10,9	12,5	54,1	360,0	
2 завтрак 9.25 – 9.50	фрукты	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00-12.30	Салат свекольный	50,0	1,1	4,6	4	34	29
	Суп харчо на курином бульоне со сметаной	180,0	5,0	7,4	7,9	133,3	49
	макарон	130,0	2,0	2,5	25,0	84,4	40
	Гуляш из отварной курицы	70,0	5,8	7,8	10,5	159,0	48
	Лимонный напиток	180,0	0,7	0	20,7	67,1	51
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Итого	670	19,0	23,3	91,7	628,8	
Полдник 15.35- 15.45	Сосиска в тесте	100,0	5,5	6,3	27,3	197,0	56
	Кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75,0	8
	Итого	250,0	10,0	10,0	33,3	272,0	
Итого за второй день			40,6	45,8	195,6	1350,1	

День 2. Возрастная категория:1,5-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша манная на молоке	150,0	7,7	5,5	9,1	147,0	11
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	355,0	9,3	9,5	53,1	280,6	
2 завтрак 9.25 - 9.45	Фрукты	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 11.30	Салат свекольный	30,0	0,6	2,8	2,6	29,0	40
	Суп харчо на курином бульоне со сметаной	150,0	4,4	4,9	6,0	108,1	29
	макарон	110,0	1,7	2,1	15,9	75,5	48
	Гуляш из отварной курицы	50,0	3,6	5,9	8,2	111,2	48
	Лимонный напиток	150,0	0,4	0	16,4	55,0	51
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,3	74
	Итого	540,0	14,4	16,6	69,1	511,7	
Полдник 15.30	«Колечко» с сахаром	70,0	4,4	5,5	15,8	145,6	50
	Кефир	130,0	3,4	2,4	3,2	45	8
	Итого	200,0	7,8	7,9	19,0	190,6	
Итого за второй день			32,2	34,0	157,7	1072,2	

День 3. Возрастная категория:3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Каша рисовая на молоке	200,0	9,2	7,7	8,7	228,9	1
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	405,0	10,8	11,7	52,7	362,5	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Салат овощной из картофеля, лука, соленых огурцов и зеленого горошка	50,0	1,1	2,5	6,3	37,3	30
	Свекольник на костно - мясном бульоне со сметаной	180,0	3,2	9,5	23,8	122,0	9
	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	6,8	2,4	6,9	108,0	20
	Гуляш из отварного мяса	70,0	5,0	9,6	2,5	123,0	15
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Итого	670,0	21,0	25,0	86,9	631,3	
полдник 15.35 -15.45	пряник	50,0	2,2	5,1	31,0	169,0	24
	кефир	200,0	6,0	4,0	8,0	100,0	19
	Итого	250,0	8,2	9,1	39,0	269,0	
Итого за третий день			40,7	45,8	195,1	1352,1	

День 3. Возрастная категория:1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша рисовая на молоке	150	8,7	5,8	6,0	126,0	1
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	355,0	10,3	9,8	50,0	279,6	
2 завтрак 9.25-9.45	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 11.30	Салат овощной из картофеля, лука, соленых огурцов и зеленого горошка	30,0	0,06	0,4	4,2	23,0	30
	Свекольник на костно - мясном бульоне со сметаной	150,0	2,4	7,2	20,1	109,0	9
	Каша гречневая рассыпчатая	110,0	4,0	1,8	5,6	93	20
	Гуляш из отварного мяса	50,0	3,5	7,7	1,8	103,6	12
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,3	74
	Итого	540,0	14,1	18,0	72,3	542,5	
полдник 15.30	пряник	50,0	2,2	5,1	31,0	169,0	24
	кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75,0	19
	Итого	200,0	6,7	8,8	37,0	244,0	
Итого за третий день			31 ,8	36,6	175,8	1115,4	

День 4. Возрастная категория: 3 – 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша пшенная на молоке	200,0	7,0	6,0	31,4	233,0	15
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	12,0	45,6	62
	Итого	405,0	8,6	12,0	53,4	366,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75	8
Обед 12.00 – 12.30	Салат из зеленого горошка	50,0	1,9	0,9	4,8	40,5	85
	Суп с клецками на курином бульоне	180,0	7,7	12,6	13,1	158,0	17
	запеканка рыбн. с овощ.	200,0	5,4	10,5	21,5	143,7	89
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	40,0	3,2	1,2	20,0	105	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Итого	690,0	21,5	25,6	95,8	612,3	
полдник 15.35 -15.45	яйцо вареное	1	4,1	2,6	0,3	93,0	25
	Кофейный напиток	180	1,4	4,0	27,8	100,6	53
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Итого	240,0	7,1	9,2	38,1	272,2	
Итого за четвертый день			40,7	47,5	195,8	1346,4	

День 4. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша пшенная на молоке	150,0	6,3	5,1	18,5	146,7	15
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	12,0	45,6	62
	Итого	355,0	7,9	9,1	40,5	280,3	
2 завтрак 9.25-9.45	Кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75	8
Обед 12.00 – 12.30	Салат из зеленого горошка	30,0	0,8	0,5	3,2	31,7	45
	Суп с клецками на курином бульоне	150,0	5,5	8,6	12,7	124,3	17
	запеканка рыбн. с овощ.	160,0	4,6	7,8	13,9	123,2	89
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,3	74
	Итого	540,0	15,0	18,3	71,4	493,1	
полдник 15.30	яйцо вареное	1	4,1	2,6	0,3	93,0	25
	Кофейный напиток	150,0	1,1	3,8	20,1	79,0	39
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Итого	210,0	6,8	7,0	30,4	250,6	
Итого за четвертый день			34,2	38,1	145,3	1099,0	

День 5. Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Вермишель молочная	200,0	9,0	7,8	17,0	225,0	14
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	62
	Итого	405,0	10,6	11,8	61,0	358,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180,0	5,8	14,5	22,8	127,0	21
	Пюре картофельное	130,0	3,0	5,2	18,1	142,0	28
	Сельдь с луком	70,0	5,9	3,9	0,7	90,0	6
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Итого	620	19,6	24,6	89,0	600,0	
полдник 15.35 - 15.45	Сырники	100,0	7,8	7,2	14,7	181,1	16
	Какао на молоке	150,0	2,0	2,0	14,3	95,0	2
	Итого		9,8	9,2	29,0	276,1	
Итого за пятый день			40,8	45,6	195,5	1324,0	

День 5. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Вермишель молочная	150,0	6,4	5,4	15,0	147,0	14
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	62
	Итого	355,0	8,0	9,4	59,0	280,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150,0	4,4	10,2	12,0	107,1	21
	Пюре картофельное	110,0	2,4	3,1	14,4	123,6	28
	Сельдь с луком	50,0	5,3	3,5	0,6	63,0	6
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,3	74
	Итого	510,0	16,2	17,7	68,6	507,6	
полдник 15.30	Сырники	100,0	7,3	7,2	22,7	181,1	16
	Какао на молоке	100,0	1,5	1,0	10,8	75,0	2
	Итого	200,0	8,8	8,2	33,5	206,1	
Итого за пятый день			33,7	35,3	159,6	1083,6	

День 6. Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Макароны с сыром	200,0	9,3	8,0	18,4	227,4	15
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	62
	Итого	405,0	10,9	12,0	62,4	361,0	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Салат овощной из картофеля, лука, соленых огурцов и зеленого горошка	50,0	1,1	2,5	6,3	37,3	30
	Суп гороховый на костно-мясном бульоне	180,0	4,4	8,8	16,7	187,7	40
	с ржаными гренками	20,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Овощное рагу с отварным мясом	200,0	7,7	14,4	10,0	181,1	22
	Лимонный напиток	180,0	0,7	0	24,7	67,1	51
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Итого	650,0	17,3	22,7	82,8	630,2	
ПОЛДНИК 15.35 – 15.45	Сочник с творогом	70,0	4,5	6,0	27,0	190,0	82
	кефир	180,0	5,4	4,5	7,2	90,0	8
	Итого	250,0	9,9	10,5	34,2	280,0	
Итого за шестой день			38,8	45,2	195,9	1360,5	

День 6. Возрастная категория: 1,5-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Макароны с сыром	150,0	7,0	6,0	9,9	147,0	15
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	62
	Итого	350,0	8,6	10,0	40,4	280,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Салат овощной из картофеля, лука, соленых огурцов и зеленого горошка	30,0	0,06	0,4	4,2	23,0	30
	Суп гороховый на костно-мясном бульоне	150,0	2,9	7,2	10,1	140,4	20
	Овощное рагу с отварным мясом	160,0	5,1	9,2	9,3	135,0	22
	Гренки ржанные	10,0	2,1	0,3	10,2	54,3	74
	Лимонный напиток	150,0	0,4	0	16,4	55,0	51
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Итого	520,0	13,2	15,7	65,0	486,3	
полдник 15.30	Сочник с творогом	70,0	4,5	6,0	27,0	190,0	82
	кефир	130,0	3,4	2,4	3,2	45	8
	Итого	200,0	7,9	8,4	30,2	235,0	
Итого за шестой день			21,8	34,1	152,1	1091,2	

День 7. Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Каша рисовая на молоке	200,0	9,2	7,7	8,7	228,9	1
	Бутерброд с сыром	20/7	3,2	2,6	10,0	78,2	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	407,0	12,6	10,3	52,7	352,7	
2 завтрак 9.25 – 9.50	фрукты	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Борщ на курином бульоне со сметаной	180,0	3,0	7,2	26,1	152,0	28
	Пюре картофельное	130,0	3,0	5,2	18,1	142,0	28
	Соленый огурец	20,0	0,42	-	0,09	0,42	32
	Рыбная котлета	70,0	7,6	13,3	18,4	120,6	43
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	40,0
	Итого	640,0	18,9	26,7	110,1	656,0	
полдник 15.30	Яйцо отварное	1,0	4,1	2,6	0,3	93,0	35
	Кефир	200,0	6,0	5,0	8,0	100,0	19
	хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	52	74
	Итого	260,0	11,7	8,2	18,3	245,0	
Итого за седьмой день			43,9	45,2	197,6	1343	

День 7. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша рисовая на молоке	150	8,7	5,8	6,0	126,0	1
	Бутерброд с сыром	20/5	3,1	2,8	5,4	78	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	355,0	12,0	8,6	45,4	249,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	фрукты	100,0	0,75	-	16,5	89,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/5	1,8	4,8	7,8	103,7	27
	Пюре картофельное	110,0	2,4	3,1	14,4	113,6	28
	Соленый огурец	20,0	0,42	-	0,09	0,42	32
	Рыбная котлета	50,0	5,0	9,5	8	104,0	43
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,32	-
	Итого	535,0	14,7	18,0	71,9	535,6	
полдник 15.30	Яйцо отварное	1,0	5,1	4,6	0,3	63,0	38
	хлеб пшеничный	20,0	2,4	0,9	15,0	78,6	74
	Кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75	8
	Итого	210,0	12,0	9,1	21,3	216,6	
Итого за седьмой день			38,4	35,7	155,1	1091,1	

День 8. Возрастная категория: 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30 20,5%	Вермишель молочная	200	9,0	7,8	17,0	225,0	14
	Бутерброд с сыром	20/7	3,2	2,6	10,0	78,2	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	407,0	12,4	10,4	61,0	348,8	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75	8
Обед 12.00 – 12.30	Салат из квашеной капусты	50,0	0,9	1,9	6,34	63,5	44
	Свекольник на костно - мясном бульоне со сметаной	180,0	3,2	9,5	23,8		9
	Жаркое по домашнему	200,0	9,9	9,0	13,5	201,7	7
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Итого	670,0	18,9	21,4	84,0	628,2	
полдник 15.30	Рогалик с сахаром	70,0	5,4	6,5	20,0	135,6	20
	Какао на молоке	180,0	2,7	2,8	19,8	135,0	2
	Итого	250	8,1	9,3	39,8	270,6	
Итого за восьмой день			43,9	44,8	197,8	1322,6	

День 8. Возрастная категория: 1,5-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Вермишель молочная	150,0	6,4	5,4	15,0	147,0	14
	Бутерброд с сыром	20/5	3,1	2,8	5,4	78	68
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	355,0	9,7	8,2	54,4	270,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75	8
Обед 11.30	Салат из квашеной капусты	30,0	0,8	1,0	3,17	31,7	44
	Свекольник на костно - мясном бульоне со сметаной	150,0	2,4	7,2	16,1	109,0	9
	Жаркое по домашнему	160,0	6,7	8,9	6,1	120,1	
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,3	74
	Итого		15,0	17,0	73,0	474,7	
полдник 15.30	Рогалик с сахаром	70,0	5,4	6,5	20,0	135,6	20
	Какао на молоке	130,0	1,9	1,3	14,0	97,5	2
	Итого	200,0	7,3	7,8	34,0	233,1	
Итого за восьмой день			36,5	36,7	167,4	1053,4	

День 9. Возрастная категория: 3-7 летосталось 9,8,7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20 – 8.30	Каша манная на молоке	200,0	9,3	8,5	10,1	226,4	11
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	34,0	45,6	3
	Итого	405	10,9	12,5	52,1	360,0	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	99,3	62
Обед 12.00 – 12.30	Икра свекольная	50,0	1,1	4,6	4	34	29
	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	180,0	10,7	7,6	16,1	238,0	61
	Плов с отварным мясом	200,0	14,0	10,7	33,0	120,1	63
	Компот из сухофруктов	180,0	0,5	-	23,8	90,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Итого	670,0	30,7	23,9	118,5	643,1	
полдник 15.30	Кофейный напиток	200,0	1,3	5,0	26,1	101,2	53
	печенье	50,0	2,2	6,1	31,3	123,0	64
	Итого	250	3,5	11,1	57,4	224,2	
Итого за девятый день			45,8	60,0	279,0	1326,6	

День 9. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Каша манная на молоке	150,0	7,7	5,5	9,1	147,0	11
	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4	10	88,0	5
	Чай с сахаром	180,0	0,2	-	12,0	45,6	3
	Итого	355,0	9,3	9,5	40,1	280,6	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Сок фруктовый	100,0	0,75	-	16,5	99,3	4
Обед 11.30	Икра свекольная	30,0	0,8	3,8	3,6	33,0	29
	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	150,0	7,0	4,6	13,7	174,3	61
	Плов с отварным мясом	150,0	7,5	9,9	28,7	110,5	61
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,3	74
	Итого	530,0	19,4	19,2	87,6	502,7	
полдник 15.30	Кофейный напиток	150,0	1,1	3,8	20,1	79,0	53
	печенье	50,0	2,2	6,1	31,3	123,0	64
	Итого	200,0	3,3	9,9	51,4	202,0	
Итого за девятый день			32,7	38,6	262,2	1084,6	

День 10. Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Омлет	150,0	8,0	9,3	5,4	230,0	23
Завтрак 8.20	Бутерброд с сыром	20/7	3,2	2,6	10,0	78,2	68
	Какао на молоке	200,0	3,2	3,3	20,04	140,0	2
	вафли	30,0	1,3	3,7	18,8	73,8	64
	Итого	407,0	15,7	18,9	54,2	522,0	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75	8
Обед 12.00 – 12.30	Салат из соленых огурцов и лука	50,0	0,2	1,6	2,1	24	81
	Суп вермишелевый на курином бульоне,	180,0	4,1	4,9	21,2	143,2	31
	Картофельные зразы с рыбой	200,0	4,7	5,6	37,0	181,0	39
	Компот из сухофруктов	180,0	0,75	-	16,5	90,0	62
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,4	13,6	72,4	74
	Итого	670,0	14,1	13,1	100,4	589,2	
полдник 15.35-15.45	Кофейный напиток	150,0	4,3	5,0	24,0	153,3	53
	Сырники	100,0	7,3	7,2	22,7	181,1	16
	Итого	250,0	11,6	12,2	46,7	334,4	
Итого за десятый день			45,9	47,9	207,1	1520,6	
Среднее значение за период			41,1	45,8	193,6	1361,0	

День 10. Возрастная категория: 1,5-3г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.20	Омлет	100,0	4,9	8,5	4,7	133,0	23
	Бутерброд с сыром	20/5	3,1	2,8	5,4	78	68
	вафли	30,0	1,3	3,7	18,8	73,8	64
	Какао на молоке	200,0	3,2	3,3	20,04	140,0	2
	Итого	355,0	12,5	18,3	48,9	424,8	
2 завтрак 9.25 – 9.50	Кефир	150,0	4,5	3,7	6,0	75	8
Обед 12.00 – 12.30	Салат из соленых огурцов и лука	30,0	0,1	1,5	0,1	20,0	81
	Суп вермишелевый на курином бульоне,	150,0	3,3	3,7	19,0	128,1	31
	Картофельные зразы с рыбой	160,0	3,4	8,1	30,5	101,4	39
	Компот из сухофруктов	150,0	0,4	-	21,4	81,0	4
	Хлеб пшеничный	20,0	1,6	0,6	10,0	78,6	74
	Хлеб ржаной	30,0	2,1	0,3	10,2	54,3	74
	Итого	510,0	10,9	14,2	91,2	463,4	
	Кофейный напиток	100,0	0,7	2,6	13,1	50,5	53
	Сырники	100,0	7,3	7,2	22,7	181,1	16
	Итого		8,0	9,8	35,8	231,6	
Итого за десятый день			34,2	43,3	172,9	1194,8	
Среднее значение за период			32,6	36,6	161,5	1088,0	