

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

детский сад «Красная шапочка» №2

Т. А. Третьякова

Приказ от «*04*» *07* 2021 г. № *117*-од



Основное организованное меню

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений
с 12-часовым пребыванием в возрасте с 1,5 лет до 3 и с 3 до 7 лет
(сезон осень-зима)

2021 год

Сезон:осень-зима

1 день

Наименование блюд	1,5-3лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак													
Каша "Боярская" (пшённая с изюмом)	150	6.9	21.1	29.8	337.1	1.2	180	8.3	25.3	35.8	404.6	1.4	267
чай с молоком	150	1.2	1	13.1	65.3	1	180	1.4	1.2	15.7	78.3	1.2	507
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
масло сливочное	5	0	4.1	0	37.1	0	5	0	4.1	0	37.1	0	111
итого за прием пищи		9.6	26.4	52.7	486.5	2.2		12.7	31	71.1	614	2.6	
Завтрак 2													
яблоки	100	0.4	0.3	10.3	47	5	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7	118
итого за прием пищи		0.4	0.3	23.8	47	5		0.6	0.5	15.5	70.5	7	
Обед													
Салат овощной с зелёным горошком	50	1.4	3.6	4.6	55.5	5.9	60	1.7	4.3	5.5	66.6	7.08	72
Суп картофельный с рыбными фрикадел	150/18	23.4	1.7	8.9	120.3	6.7	180/18	28.08	1.98	10.6	144.36	8.01	155
Азу	150	12.3	13.1	15.6	228.8	6.7	180	14.7	15.7	18.7	274.5	8	267
напиток из изюма	150	0.08	0	15.5	62	1.08	180	0.09	0	18.6	74.7	1.1	539
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	62.3	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	116
итого за прием пищи		39.98	18.9	61.4	565.1	20.38		50.17	22.98	87	726.56	24.19	
Полдник													
Булочка "Алтайская"	50	4.3	2.5	26.4	145	1	60	5.2	3	31.7	174	1.2	577
Сок яблочный	150	0.75	0.08	7.58	34.5	1.5	180	0.9	0.09	9.1	41.4	1.8	537
итого за прием пищи		0.75	0.08	7.58	34.5	1.5		0.9	0.09	9.1	41.4	1.8	
Ужин													
Оладьи из печени "по-Кунцовски" со сметанным соусом	40/30	7.7	9.8	6.3	144.2	2.9	50/30	9.6	12.3	7.9	180.2	3.6	404/451
Макаронные изделия отварные	80	3.04	0.4	15.5	77.3	0	100	3.8	0.45	19.36	96.6	0	297
чай с сахаром	150	0.08	0	11.3	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0	503
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	20	3	0.4	19.6	94	0	114
итого за прием пищи		12.32	10.4	42.9	313.5	2.9		16.49	13.15	60.36	424.8	3.6	
Итого за день		63.05	56.08	188.38	1446.6	31.98		80.86	67.72	243.06	1877.26	39.19	

2021 год

Сезон:осень-зима

2 день

Наименование блюда	1,5-3лет				эн/ц		вит "С"		3-7 лет				эн/ц		вит "С"		№ рецептуры
	выход	пищевые вещества							пищевые вещества								
Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	№ рецептуры				
суп молочный с рисом	150	4.1	4.3	13.8	109.8	1.1	180	4.9	5.16	16.5	131.8	1.28	170				
какао с молоком	150	3	2.8	20.8	120	1.1	180	3.6	3.3	25	144	1.3	508				
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114				
масло сливочное	5	0	4.1	0	37.1	0	5	0	4.1	0	37.1	0	111				
сыр полутвердый	10	2.6	2.6	0	34.4	0	15	3.9	3.9	0	51.6	0	106				
итого за прием пищи		11.2	14	44.4	348.3	2.2		15.4	16.86	61.1	458.5	2.58					
Завтрак 2																	
яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	10	150	0.5	0.5	12.25	70.5	15	118				
итого за прием пищи		0.4	0.4	9.8	47	10		0.5	0.5	12.25	70.5	15					
Обед																	
салат картофельный с огурцами солеными	50	0.5	2.6	1.8	32	7.05	60	0.66666667	3.46666667	2.4	42.6666667	9.4	31				
щи из свежей капусты с картофелем с мясом со	150/12,5/10	3.8	5.9	4.9	88.5	11	180/12,5/10	4.6	7.11	5.9	105.9	13.5	147/363/488				
бифштекс рубленый паровой с соусом молочны	60/30	13.2	8.5	3.4	156	0.2	70/30	15.4	9.9	4	91.4	0.2	376/444				
каша гречневая рассыпчатая	80	3.136	15.168	103.616	129.536	0	100	3.92	18.96	129.52	161.92	0	243				
напиток из изюма	150	0.15	0.08	16.1	65.3	22	180	0.18	0.09	19.35	78.3	26.4	518				
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114				
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	116				
итого за прием пищи		23.586	32.748	146.616	554.536	40.25		30.3666667	40.5266667	194.77	646.586667	49.5					
Полдник																	
ватрушка с джемом	50	6.8	2.3	4	109.6	0.08	60	8.2	2.8	4.8	131.5	0.1	560/627				
чай с сахаром	150	0	0	11.3	45	0	180	0	0	13.5	54	0	502				
итого за прием пищи		6.8	2.3	15.3	154.6	0.08		8.2	2.8	18.3	185.5	0.1					
Ужин																	
печень говяжья по-строгановски	40/50	5.74	12.3	3.47	147.8	0.78	40/50	7.82	16.49	3.47	193.8	0.78	400/462				
рагу из овощей	80	1.6	4.2	6.8	72	6.1	100	2	5.3	8.5	90	7.7	201				
компот из яблок с лимоном	150	0.3	0.15	18.8	77.25	2.5	180	0.3	0.18	22.6	92.7	2.97	528				
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	20	1.3	0.3	7	36.2	0	116				
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	20	3	0.4	19.6	94	0	114				
итого за прием пищи		10.44	17.15	45.87	380.25	9.38		14.42	22.67	61.17	506.7	11.45					
Итого за день		52.426	66.598	261.986	1484.686	61.91		68.8866667	83.3566667	347.59	1867.78667	78.63					

2021 год

Сезон: осень -зима

3 день

Наименование блюд	1,5-3лет				эн/ц	вит "С"	3-7 лет				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	пищевые вещества					выход	пищевые вещества					
Завтрак		Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
Каша манная молочная жидкая	150	4.65	5.6	23.1	161.55	1	180	5.58	6.72	27.7	193.9	1.2	268
какао с молоком	150	2.7	2.5	18.8	108	0.9	180	3.2	3	22.6	129.6	1.1	508
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
масло сливочное	5	0	4.1	0	37.1	0	5	0	4.1	0	37.1	0	111
итого за прием пищи		8.85	12.4	51.7	353.65	1.9		11.78	14.22	69.9	454.6	2.3	
Завтрак 2													
Сок яблочный	150	0.7	0.08	7.6	34.5	1.5	180	0.9	0.09	9.1	41.4	1.8	537
итого за прием пищи		0.7	0.08	9.1	34.5	1.5		0.9	0.09	9.1	41.4	1.8	
Обед													
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5.1	4.8	68	13.9	60	0.96	6.1	5.8	81.6	16.7	2
Суп картофельный с клецками с говядиной	150/20/12,5	5.2	5.1	10	107.1	3.4	180/20/12,5	5.6	5.9	12.9	128.2	4.4	151/178/363
Котлеты рыбные запечённые с соусом томатн	50/30	7.4	2.3	7	78	0.5	60/30	5.57	2.5	7.6	83.57	0.5	351/
рис отварной	80	1.9	3.2	18	109.1	0	100	2.4	4.07	22.5	136.4	0	419
напиток клюквенный	150	0.08	0	15.5	62.3	0.9	180	0.09	0	18.6	74.7	1.08	539
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	116
итого за прием пищи		18.18	16.2	72.1	507.7	18.7		20.22	19.57	101	670.87	22.68	
Полдник													
Оладьи с джемом	40/15	2.9	3	17.4	107.8	0.3	50/15	3.6	3.7	21.8	134.8	0.4	556
молоко кипяченое	150	4.3	3.75	6	75	1.08	180	5.2	4.5	7.2	90	1.3	535
итого за прием пищи		7.2	6.75	23.4	182.8	1.38		8.8	8.2	29	224.8	1.7	
Ужин													
Гуляш из говядины	40/30	10.96	11.8	2.2	158.4	0.7	50/30	13.7	14.7	2.8	198	0.9	373
каша гречневая рассыпчатая	80	3.136	15.168	103.616	129.536	0	100	3.92	18.96	129.52	161.92	0	243
чай с сахаром	150	0.8	0	11.3	45	0	180	0.09	0	13.5	54	0	503
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	20	3	0.4	19.6	94	0	114
итого за прием пищи		16.396	27.168	126.916	379.936	0.7		20.71	34.06	165.42	507.92	0.9	
Итого за день		51.326	62.598	283.216	1458.586	24.18		62.41	76.14	374.42	1899.59	29.38	

2021 год

Сезон:осень-зима

4 день

Наименование блюд	1,5-3лет			пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет			пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"			выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"			
Завтрак																	
Каша "Дружба"	150	3.9	8.7	18.8	169.65	0.99	180	4.68	10.4	22.56	203.58	1.2	267				
Кофейный напиток	150	2.4	2	11.9	59.3	1	180	2.9	2.4	14.3	71.1	1.2	514				
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114				
масло сливочное	5	0	4.1	0	37.1	0	5	0	4.1	0	37.1	0	111				
итого за прием пищи		7.8	15	40.5	313.05	1.99		10.58	17.3	56.46	405.78	2.4					
Завтрак 2																	
Бананы	100	1.5	0.5	21	96	10	150	1.875	0.625	26.25	120	12.5					
итого за прием пищи		1.5	0.5	21	96	10		1.875	0.625	26.25	120	12.5					
Обед																	
салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1.2	3.7	3	49.5	6.1	60	1.4	4.4	3.6	59.4	7.3	74				
Борщ с капустой и картофелем с говядиной	150/12,5/10	3.8	5.9	6.7	95.7	6.2	180/12,5/10	4.6	7.11	8.01	114.8	7.47	133/363/488				
Тефтели из говядины с рисом с соусом м	50/30	7.6	12.2	9.1	176.8	0.6	60/30	8.14	13.1	9.77	189.4	0.69	395/444				
Пюре из гороха	80	7.8	0.8	15.4	93.1	0	100	9.8	1	19.3	116.4	0	422				
Компот из смеси сухофруктов	150	0.38	0	20.25	82.5	0.38	180	0.45	0	24.3	99	0.45	527				
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114				
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	116				
итого за прием пищи		23.58	23.1	71.25	580.8	13.28		29.99	26.61	98.58	745.4	15.91					
Полдник																	
пирожки печёные с яблоками	50	3.5	4.75	19.08	132.6	0.5	60	4.2	5.7	22.9	159.1	0.6	562/622				
чай с молоком	150	1.2	1	13.1	65.3	1	180	1.4	1.2	15.7	78.3	1.2	507				
итого за прием пищи		4.7	5.75	32.18	197.9	1.5		5.6	6.9	38.6	237.4	1.8					
Ужин																	
Сырники из творога запечёные	100	16	12.3	20.7	257.3	0.25	120	19.2	14.8	24.8	308.8	0.3	327				
чай с сахаром с лимоном	150/7	0.08	0	11.4	45.8	2.08	180/7	0.09	0	13.7	54.9	2.5	504				
итого за прием пищи		16.08	12.3	32.1	303.1	2.33		19.29	14.8	38.5	363.7	2.8					
Итого за день		53.66	56.65	197.03	1490.85	29.1		67.335	66.235	258.39	1872.28	35.41					

2021 год

Сезон:осень-зима

5 день

Наименование блюд	1,5-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.9	14.2	109.5	0.7	180	5.1	4.68	17.01	131.4	0.81	171
чай с молоком	150	1.2	1	13.1	65.3	1	180	1.4	1.2	15.7	78.3	1.2	507
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
сыр полутвердый	10	2.6	2.6	0	34.4	0	15	3.9	3.9	0	51.6	0	106
итого за прием пищи		9.6	7.7	37.1	256.2	1.7		13.4	10.18	52.31	355.3	2.01	
Завтрак 2													
груши	100	0.4	0.3	10.3	47	5	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7	118
итого за прием пищи		0.4	0.3	10.3	47	5		0.6	0.5	15.5	70.5	7.5	
Обед													
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1.28	2.8	8.8	64.8	4.08	50	1.6	3.5	11	81	5.1	69
Рассольник	150/12,5/10	4.3	6.4	10	115.7	4.6	180/12,5/10	5.1	7.7	12	138.9	5.6	137
Плов из отварной говядины	150	11.34	11.2	29.5	264	0.2	180	13.59	13.41	35.37	316	0.27	375
кисель из брусники	150	0.15	0.08	16.1	65.3	22	180	0.18	0.09	19.35	78.3	26.37	518
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	116
итого за прием пищи		19.87	20.98	81.2	593	30.88		26.07	25.7	111.32	780.6	37.34	
Полдник													
полоска песочная с повидлом	50	2.7	7.9	28.6	196	0	50	2.7	7.9	28.6	196	0	605
молоко кипяченое	150	4.3	3.75	6	75	1.08	180	5.2	4.5	7.2	90	1.3	535
итого за прием пищи		7	11.65	34.6	271	1.08		7.9	12.4	35.8	286	1.3	
Ужин													
биточки рыбные запечённые с соусом томатным	50/30	7.4	2.3	7	78	0.5	60/30	5.57	2.49	7.6	83.57	0.6	351/
пюре картофельное	80	2	4.2	10.5	88.3	4.1	100	2.5	5.3	13.1	110.4	4.1	321
Сок яблочный	150	0.75	0.08	7.58	34.5	1.5	180	0.9	0.09	9.1	41.4	1.8	537
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	20	3	0.4	19.6	94	0	114
итого за прием пищи		11.65	6.78	34.88	247.8	6.1		11.97	8.28	49.4	329.37	6.5	
Итого за день		48.52	47.41	198.08	1415	44.76		59.94	57.06	264.33	1821.77	54.65	

2021 год

Сезон осень-зима

6 день

Наименование блюд	1,5-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
Каша молочная кукурузная жидкая	150	4.7	5.6	27.8	180	1	180	5.6	6.7	33.4	216	1.2	271
кофейный напиток	150	2.7	2.5	18.8	108	0.9	180	3.2	3	22.6	129.6	1.1	508
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
масло сливочное	5	0	4.1	0	37.1	0	5	0	4.1	0	37.1	0	111
итого за прием пищи		8.9	12.4	56.4	372.1	1.9		11.8	14.2	75.6	476.7	2.3	
Завтрак 2													
апельсины	100	0.9	0.2	8.1	43	60	150	1.125	0.25	10.125	53.75	75	118
итого за прием пищи		0.9	0.2	8.1	43	60		1.125	0.25	10.125	53.75	75	
Обед													
Салат витаминный	50	0.6	5.1	5.3	69	7.7	60	0.8	6.1	6.4	82.8	9.2	5
Суп крестьянский с крупой с мясом	150/12.5	4.4	5.4	10.2	107.6	0.5	180/12,5	5.2	6.39	11.97	126.6	0.63	160
шницель из говядины паровой	50	8.9	8.8	7.2	143	0	60	10.7	10.5	8.66	171.6	0	
Макаронные изделия отварные	80	3.04	0.4	15.5	77.3	0	100	3.8	0.45	19.36	96.6	0	297
Компот из плодов консервированных	150	0.4	0.17	24.3	99.75	1.5	180	0.5	0.2	29.2	119.7	1.8	533
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	116
итого за прием пищи		20.14	20.37	79.3	579.85	9.7		26.6	24.64	109.19	763.7	11.63	
Полдник													
булочка Дорожная	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	
кофейный напиток	150	9	5.8	15.3	156.6	1.1	180	9	5.8	15.3	156.6	1.1	536
итого за прием пищи		9	5.8	15.3	156.6	1.1		9	5.8	15.3	156.6	1.1	
Ужин													
Картофельная запеканка с мясом с соусом	100/30	12	14.4	10.25	218.8	2	120/30	14.48	17.3	12.3	262.6	3	382/451
напиток клюквенный	150	0.08	0	15.5	62.3	0.9	180	0.1	0	20.7	74.76	1.2	539
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	20	3	0.4	19.6	94	0	114
итого за прием пищи		13.58	14.6	35.55	328.1	2.9		17.58	17.7	52.6	431.36	4.2	
Итого за день		52.52	53.37	194.65	1479.65	75.6		66.105	62.59	262.815	1882.11	94.23	

2021 год

Сезон: весна-лето

7 день

Наименование блюд	1,5-3лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
каша рисовая молочная	80	6.89	10.7	1.7	130.45	0.2	100	8.6	13.38	2.5	163	0.3	307
Кофейный напиток	150	2.4	2	11.9	59.3	1	180	2.9	2.4	14.3	71.1	1.2	514
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
масло сливочное	5	0	4.1	0	37.1	0	5	0	4.1	0	37.1	0	111
итого за прием пищи		10.79	17	23.4	273.85	1.2		14.5	20.28	36.4	365.2	1.5	
Завтрак 2													
яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	10	150	0.5	0.5	12.25	70.5	15	118
итого за прием пищи		0.4	0.4	9.8	47	10		0.5	0.5	12.25	70.5	15	
Обед													
Салат из свеклы с сыром	50	2.5	4.7	3.7	66.5	5.1	60	3	5.6	4.4	79.8	3.1	
Суп картофельный с горохом с говядиной	150/12.5	3.9	4.4	9.1	91.35	5.2	180/12.5	4.68	5.28	10.92	109.6	6.24	149/363
Бефстроганов из отварной говядины	50/50												
каша гречневая рассыпчатая	80	3.136	15.168	103.616	129.536	0	100	3.92	18.96	129.52	161.92	0	243
Напиток из шиповника	180/7	0.6	0.3	20.5	87.3	63	200/7	0.7	0.3	22.8	97	70	538
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	116
итого за прием пищи		12.936	25.068	153.716	457.886	73.3		17.9	31.14	201.24	614.72	79.34	
Полдник													
Коржик молочный	60	4.1	7.3	39.3	239	0	60	4.1	7.3	39.3	239	0	598
Молоко кипячёное	150	4.3	3.75	7.16	79.5	0	180	5.2	4.5	8.6	95.4	0	534
итого за прием пищи		8.4	11.05	46.46	318.5	0		9.3	11.8	47.9	334.4	0	
Ужин													
вареники ленивые	120	16.97	12.9	16.4	249.7	0.2	150	21.2	16.1	20.5	312.1	0.25	331
компот из чёрной смородины	150	0.2	0.08	12.9	53.25	18	180	0.24	0.1	15.5	63.9	21.6	530
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	20	3	0.4	19.6	94	0	114
итого за прием пищи		18.67	13.18	39.1	349.95	18.2		24.44	16.6	55.6	470	21.85	
Итого за день		51.196	66.698	272.476	1447.186	102.7		66.64	80.32	353.39	1854.82	117.69	

2021 год

Сезон: осень-зима

8 день

Наименование блюд	1,5-3лет					эн/ц	вит "С"	3-7 лет					эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	пищевые вещества						выход	пищевые вещества						
Завтрак		Б	Ж	У				Б	Ж	У					
Каша манная молочная жидкая	150	4.65	5.6	23.1	161.55	1	180	5.58	6.72	27.7	193.9	1.2	268		
чай с молоком	150	1.2	1	13.1	65.3	1	180	1.4	1.2	15.7	78.3	1.2	507		
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114		
масло сливочное	5	0	4.1	0	37.1	0	5	0	4.1	0	37.1	0	111		
джем	20	1.2	4.2	20.4	124	0.1	20	1.2	4.2	20.4	124	0.1	102		
итого за прием пищи		8.55	15.1	66.4	434.95	1		11.18	16.62	83.4	527.3	2.5			
Завтрак 2															
апельсины	100	0.4	0.3	10.3	47	5	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7	118		
итого за прием пищи		0.4	0.3	10.3	47	5		0.6	0.5	15.5	70.5	7			
Обед															
винегрет овощной	50	1.55	5.7	4.9	77	5.12	60	2.1	6.84	5.8	92.4	6.1	66		
Борщ с капустой и картофелем с говядиной	150/12,5/10	3.8	5.9	6.7	95.7	6.2	180/12,5/10	4.6	7.11	8.01	114.8	7.47	133/363/488		
фрикадельки рыбные	50/30	7.65	2.25	5.3	72.5	0.3	60/30	9.18	2.7	6.36	87	0.36	353		
пюре картофельное	80	2	4.2	10.5	88.3	4.1	100	2.5	5.3	13.1	110.4	4.1	321		
Компот из смеси сухофруктов	180	0.45	0	24.3	99	0.45	180	0.45	0	24.3	99	0.45	527		
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114		
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	116		
итого за прием пищи		18.25	18.55	68.5	515.7	16.17		24.43	22.95	91.17	670	18.48			
Полдник															
булочка "Домашняя"	40	3.04	5.2	24.2	155.4	0	50	3.8	6.5	30.2	194.2	0	583		
чай с сахаром с лимоном	150/7	0.08	0	11.4	45.8	2.08	180/7	0.09	0	13.7	54.9	2.5	504		
итого за прием пищи		3.12	5.2	35.6	201.2	2.08		3.89	6.5	43.9	249.1	2.5			
Ужин															
котлеты морковные со сладким молочным	100/30	4.3	5.05	18.5	147.8	0.2	120/30	5.16	6.06	22.2	177.36	0.24	220/		
напиток клюквенный	150	0.08	0	15.5	62.3	0.9	180	0.1	0	20.7	74.76	1.2	539		
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	20	3	0.4	19.6	94	0	114		
итого за прием пищи		5.88	5.25	43.8	257.1	1.1		8.26	6.46	62.5	346.12	1.44			
Итого за день		36.2	44.4	224.6	1455.95	25.35		48.36	53.03	296.47	1863.02	31.92			

2021 год

Сезон:осень-зима

9 день

Наименование блюд	1,5-3лет	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	выход			Б	Ж	У					
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6.4	10.6	23.6	215.6	1.1	180	7.8	12.7	28.4	259	1.3	253		
Кофейный напиток	150	2.4	2	11.9	59.3	1	180	2.9	2.4	14.3	71.1	1.2	514		
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114		
масло сливочное	5	0	4.1	0	37.1	0	5	0	4.1	0	37.1	0	111		
итого за прием пищи		10.3	16.9	45.3	359	2.1		13.7	19.6	62.3	461.2	2.5			
Завтрак 2															
Сок яблочный	150	0.75	0.08	7.58	34.5	1.5	180	0.9	0.09	9.1	41.4	1.8	537		
итого за прием пищи		0.75	0.08	7.58	34.5	1.5		0.9	0.09	9.1	41.4	1.8			
Обед															
салат из свеклы с чесноком	50	0.5	2.6	1.8	32	7.05	60	0.66666667	3.46666667	2.4	42.6666667	9.4	31		
щи из свежей капусты с картофелем с мя	150/12,5/10	3.8	5.9	4.9	88.5	11	180/12,5/10	4.6	7.11	5.9	105.9	13.5	147/363/488		
котлеты рыбные	40/50	5.74	12.3	3.47	147.8	0.78	40/50	7.82	16.49	3.47	147.8	0.78	400/462		
рагу из овощей	80	1.6	4.2	6.8	72	6.1	100	2	5.3	8.5	90	7.7	201		
компот из яблок с лимоном	150	0.3	0.15	18.8	77.25	2.5	180	0.3	0.18	22.6	92.7	2.97	528		
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114		
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	116		
итого за прием пищи		14.74	25.65	52.57	500.75	27.43		20.98666667	33.54666667	76.47	645.4666667	34.35			
Полдник															
ватрушки с повидлом	50	3.08	1.4	34.08	161.6	0.08	60	3.4	1.68	61.3	193.9	1.3	559		
чай с молоком	150	1.2	1	13.1	65.3	1	180	1.4	1.2	15.7	78.3	1.2	507		
итого за прием пищи		4.28	2.4	47.18	226.9	1.08		4.8	2.88	77	272.2	2.5			
Ужин															
Винегрет овощной	50	0.7	5.4	3.4	65	4.2	60	0.84	6.5	4.1	78	5	82		
макароны запечённые с сыром	155	7	5.4	29.5	195.1	0	185	8.4	6.4	35.2	232.9	0	302		
чай с сахаром	180	0.09	0	13.5	54	0	200	0.1	0	0	15	0	503		
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	20	3	0.4	19.6	94	0	114		
итого за прием пищи		9.29	11	56.2	361.1	4.2		12.34	13.3	58.9	419.9	5			
Итого за день		39.36	56.03	208.83	1482.25	36.31		52.72666667	69.41666667	283.77	1840.16667	46.15			

2021 год

Сезон:осень-зима

10 день

Наименование блюд	1,5-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
Каша "Дружба"	150	3.9	8.7	18.8	169.65	0.99	180	4.68	10.4	22.56	203.58	1.2	267
какао с молоком	150	2.7	2.5	18.8	108	0.9	180	3.2	3	22.6	129.6	1.1	508
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
сыр полутвердый	10	2.6	2.6	0	34.4	0	15	3.9	3.9	0	51.6	0	106
итого за прием пищи		10.7	14	47.4	359.05	1.89		14.78	17.7	64.76	478.78	2.3	
Завтрак 2													
Бананы	100	1.5	0.5	21	96	10	150	1.875	0.625	26.25	120	12.5	
итого за прием пищи		1.5	0.5	21	96	10		1.875	0.625	26.25	120	12.5	
Обед													
салат из моркови и яблок	50	0.45	5.1	3.6	62	2.55	60	0.54	6.1	4.3	74.4	3.06	21
Суп картофельный с макаронными изде	150/12,5	5.2	4.1	11.3	66.75	4.95	180/12,5	6.24	4.92	13.56	80.1	5.94	152
рыба тушёная в томате с овощами	50/20	6.7	3.6	3.15	71.5	2.35	60/20	7.7	4.1	3.6	81.7	2.7	349
картофель отварной с маслом сливочным	80	1.5	3.28	10.1	76	11.1	100	1.9	4.1	12.7	95	13.9	179
Компот из смеси сухофруктов	150	0.38	0	20.25	82.5	0.38	180	0.45	0	24.3	99	0.45	527
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	40	3	0.4	19.6	94	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.3	7	36.2	0	40	2.6	0.6	14	72.4	0	116
итого за прием пищи		17.03	16.58	65.2	441.95	21.33		22.43	20.22	92.06	596.6		
Полдник													
пирожки печёные с яблоками	50	3.5	4.75	19.08	132.6	0.5	60	4.2	5.7	22.9	159.1	0.6	562/622
молоко кипяченое	150	4.3	3.75	6	75	1.08	180	5.2	4.5	7.2	90	1.3	535
итого за прием пищи		7.8	8.5	25.08	207.6	1.58		9.4	10.2	30.1	249.1	1.9	
Ужин													
салат из свежей капусты	50	0.7	5.4	3.4	65	4.2	60	0.84	6.5	4.1	78	5	82
запеканка картофельная с печенью	155	7	5.4	29.5	195.1	0	155	7	5.4	29.5	195.1	0	302
кисель из брусники	150	0.15	0.08	16.1	65.3	22	180	0.18	0.09	19.35	78.3	26.4	518
хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	47	0	20	3	0.4	19.6	94	0	114
итого за прием пищи		9.35	11.08	58.8	372.4	26.2		11.02	12.39	72.55	445.4	31.4	
Итого за день		38.58	42.16	192.4	1477	59.42		50.105	50.935	255.62	1889.88	46.2	

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1,5-3лет

3-7лет

	Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
1	63.05	56.08	188.38	1446.6	31.98	1	80.86	67.7	243.06	1877.26	39.19
2	52.4	66.6	261.9	1484.7	61.9	2	68.9	83.4	347.6	1867	78.6
3	51.3	62.6	283.2	1458.6	24.2	3	62.4	76.1	374.4	1899	29.4
4	53.7	56.7	197.03	1490.9	29.1	4	67.3	66.2	258.4	1872.2	35.4
5	48.5	47.4	198.08	1415	44.8	5	59.9	57.06	264.3	1821.8	54.7
6	52.3	53.4	194.7	1479.7	75.6	6	66.1	62.6	262.8	1882.1	94.2
7	51.2	66.7	272.5	1447.1	102.7	7	66.6	80.3	353.4	1854.8	117.7
8	36.2	44.4	224.6	1455.9	25.4	8	48.4	53.03	296.5	1860	31.9
9	39.4	56	208.8	1482.3	36.3	9	52.7	69.4	283.8	1840	46
10	38.6	42.2	192.4	1477	59.4	10	50.1	50.9	255.6	1889.9	46.2
средние показатели	50	56	197	1450	60	средние показатели	62	65	270	1860	65