

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Прудитинский центр
образования им. И.М.Панкова»

В.В. Юркевич

2022 г.



10-ти дневное меню

для организации питания детей от 1.5 до 7 лет

**МОУ «Прудитинский ЦО им. И.М Панкова» структурное подразделение
«Прудитинский детский сад»**

1 день	Понедельник, 1 неделя (1-3 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,3	4,4	20,0	140,5
54-23гн	Кофейный напиток	150	2,9	2,2	8,5	64,5
53-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	358	11,9	12,8	50,1	362,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовой (грушевый)	100	0	0	8,0	32,0
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	8,0	32,0
	Обед					
54-32з	Морковь свежая в нарезке	30	0,4	0	2,1	10,1
54-20с	Суп картофельный с рыбой	150	6,3	2,0	11,0	87,4
54-27м	Рагу из курицы	120	12,5	4,2	15,8	111,5
Пром.	Икра кабачковая	50	0,4	3,5	3,5	45,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	540	22,8	10,1	63,8	395,9
	Уплотненный полдник					
54-26г	Картофельный пудинг	120	4,3	6,3	21,0	158,0
Пром.	Вафли	15	0,75	4,4	9,5	80,0
384	Кисель	150	1,0	0	21,8	87,1
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	385	6,5	11,1	62,1	369,5
	Итого за день					
		1383	41,2	34,0	184,0	1160,0

1 день	Понедельник, 1неделя (3-7 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,9	26,7	186,7
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
		470	15,3	16,6	64,4	466,8
	Итого за Завтрак					
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовой (грушевый)	200	0	0	16,0	64,0
		200	0	0	16,0	64,0
	Итого за Второй завтрак					
	Обед					
54-32з	Морковь свежая в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,3
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-27мг	Рагу из курицы	150	15,7	5,3	13,2	163,1
Пром.	Икра кабачковая	50	0,4	3,5	3,5	45,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
		740	31,4	12,3	91,0	587,0
	Итого за Обед					
	Уплотненный полдник					
54-26г	Картофельный пудинг	150	5,0	8,0	26,0	198,0
Пром.	Вафли	30	1,5	8,8	19,0	160,0
384	Кисель	200	1,36	0	29,0	116,2
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	480	8,3	17,2	88,2	518,6
	Итого за день	1890	55,1	46,1	259,6	1634,4

2 день	Вторник, 1 неделя (1-3 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19,0	130,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2
53-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	358	8,9	11,3	97,2	362,3
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Итого за Второй завтрак	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Обед					
54-11з	Салат из свежей моркови и яблок	30	0,3	3,1	2,2	37,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,6	3,8	7,7	83,6
54-11г	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5
54-3р	Котлета рыбная	60	8,4	1,6	5,1	68,6
54-2хн	Компот из кураги	150	0,8	0,1	11,8	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	550	18,5	13,2	59,1	432,1
	Уплотненный полдник					
54-16в	Крендель с сахаром	60	4,0	7,0	30,2	200,1
Пром.	Молоко	150	4,5	4,8	7,1	90,0
Пром.	Фрукт (банан)	100	1,6	0,6	21,0	94,5
	Итого за Уплотненный полдник	310	10,1	12,4	58,3	384,6
	Итого за день					
		1318	40,0	38,1	230,6	1264,0

2 день	Вторник, 1неделя (3-7 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	470	11,3	14,6	60,4	419,0
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Итого за Второй завтрак	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Обед					
54-11з	Салат из свежей моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,0	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-3р	Котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Итого за Обед	770	26,3	19,3	89,8	644,5
	Уплотненный полдник					
54-16в	Крендель с сахаром	90	6,0	10,5	45,3	300,1
Пром.	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0
Пром.	Фрукт (банан)	100	1,6	0,6	21,0	94,5
	Итого за Уплотненный полдник	390	13,6	17,5	75,8	514,6
	Итого за день	1730	53,7	52,6	232,6	1663,1

3 день	Среда, 1 неделя (1-3 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	3,4	13,5	101,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5,0	20,9
53-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,88
54-1з.	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	35,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	368	10,4	12,5	40,1	420,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый (яблочный)	100	0	0	8,0	32,0
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	8,0	32,0
	Обед					
54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-8с	Суп картофельный с горохом	150	5,0	3,5	12,3	100,8
54-3м	Голубцы ленивые	120	10,0	9,2	3,8	154,0
54-1 соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,6	18,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	510	18,8	14,8	48,9	354,6
	Уплотненный полдник					
54-1т	Запеканка из творога	120	23,7	8,5	17,3	241,0
54-31гн	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	370	27,6	11,6	36,6	351,4
	Итого за день					
		1348	56,8	38,9	133,6	1211,3

3 день	Среда, 1 неделя (3-7 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	485	14,4	16,7	51,0	410,0
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый (яблочный)	200	0	0	16,0	64,0
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	16,00	64,0
	Обед					
54-34з	Салат картофельный	60	1,7	4,3	6,2	70,4
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,2
54-3м	Голубцы ленивые	160	13,4	12,2	10,2	205,4
54-1 соус	Соус сметанный	40	0,6	3,2	1,2	37,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Итого за Обед	740	30,5	25,1	86,7	689,4
	Уплотненный полдник					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	450	24,9	14,7	44,1	446,0
	Итого за день	1875	60,9	56,5	197,8	1609,4

4 день	Четверг, 1 неделя (1-3 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	150	1,5	13,2	10,2	167,7
54-60	Яйцо вареное	44	4,8	4	0,3	56,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2
53-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	402	11,2	25,2	40,3	442,4
	Второй завтрак					
Пром.	Ацидолакт	100	2,8	2,5	12,5	85,0
	Итого за Второй завтрак	100	2,8	2,5	12,5	85,0
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,3	3,1	2,2	37,1
54-11с	Суп крестьянский с гречневой крупой	150	3,8	4,3	8,5	88,5
54-12м	Плов с курицей	120	16,4	4,9	19,9	188,8
54-4хн	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	490	23,6	12,8	60,9	452,4
	Уплотненный полдник					
54-1в	Ватрушка из творога	50	8,3	10,4	15	185,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5
Пром.	Фрукт (банан)	100	1,6	0,6	21,0	94,5
	Итого за Уплотненный полдник	300	12,8	13,2	44,5	311,7
	Итого за день					
		1292,0	50,4	53,7	158,2	1291,5

4 день	Четверг, 1 неделя (3-7 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	150	1,5	13,2	10,2	167,7
54-60	Яйцо вареное	44	4,8	4,0	0,3	56,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	464	12,3	26,1	45,6	469,3
	Второй завтрак					
Пром.	Ацидолакт	100	2,8	2,5	12,5	85,0
	Итого за Второй завтрак	100	2,8	2,5	12,5	85,0
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-11с	Суп крестьянский с гречневой крупой	200	4,94	5,78	11,26	116,8
54-12м	Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,9	236,0
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Итого за Обед	690	32,0	18,8	91,8	665,0
	Уплотненный полдник					
54-1в	Ватрушка из творога	75	12,5	15,6	22,5	278,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Фрукт (банан)	100	1,6	0,6	21,0	94,5
	Итого за Уплотненный полдник	375	17,9	19,1	54,8	459,1
	Итого за день	1629,0	65,0	66,5	204,7	1678,4

5 день	Пятница, 1 неделя (1,5-3 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-26-к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,4	4,3	18,2	125,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5,0	20,9
53-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,88
54-1з.	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	35,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	368	9,6	13,4	44,8	339,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовой (грушевый)	100	0	0	8,0	32,0
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	8,0	32,0
	Обед					
54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,3	0,05	0,75	4,25
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,4	10,3	95,1
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4
54-2м	Гуляш с мясом	60	10,1	9,8	2,4	139,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	550	21,5	18,6	71,1	537,9
	Уплотненный полдник					
54-12г	Котлеты капустные	110	6,3	4,6	18,8	141,9
54-соус	Соус красный	7	0,2	0,1	0,6	5,0
Пром.	Пряники	20	1,0	0,5	15,4	70,0
Пром.	Молоко	150	4,5	4,8	7,1	90,0
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	387	12,4	10,4	51,7	351,3
	Итого за день	1405	43,5	42,4	175,6	1260,7

5 день	Пятница, 1 неделя (3-7 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-26-к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,4	4,3	18,2	125,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	435	11,6	16,5	51,3	401,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовой (грушевый)	200	0	0	16,0	64,0
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	16,0	64,0
	Обед					
54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш с мясом	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Итого за Обед	770	30,3	24,7	103,9	759,6
	Уплотненный полдник					
54-12г	Котлеты капустные	150	8,6	6,3	25,6	193,5
54-соус	Соус красный	10	0,3	0,2	0,9	7,1
Пром.	Пряники	20	1,0	0,5	15,4	70,0
Пром.	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	480	16,3	13,8	61,1	435,0
	Итого за день					
		1885	58,2	55,0	232,3	1659,8

6 день	Понедельник , 2 неделя (1-3 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-16к	Каша «Дружба»	150	4	4,4	18,1	126,7
54-21гн	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
53-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	358	11,1	13,2	49,1	359,3
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Итого за Второй завтрак	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Обед					
54-11з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,3	3,0	1,8	36,2
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	150	6,0	2,3	8,5	86,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187,0
54-4 м	Котлеты из говядины	60	11,0	10,5	9,9	177,0
54-2хн	Компот из кураги	150	0,8	0,1	11,8	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	550	27,5	21,3	77,3	618,2
	Уплотненный полдник					
384	Кисель	150	1,0	0	21,8	87,1
Пром.	Кондитерские изделия (печенья)	18	1,4	3,2	11,9	82,0
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	268	1,54	3,6	43,5	213,5
	Итого за день					
		1276	42,64	39,3	185,9	1276,0

6 день	Понедельник , 2 неделя (3-7 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-16к	Каша «Дружба»	150	4	4,4	18,1	126,7
54-4гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	420	13,0	15,8	57,1	421,2
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Итого за Второй завтрак	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Обед					
54-11з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,6	6,0	3,6	72,4
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	200	8,0	2,9	13,9	114,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
54-4 м	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Итого за Обед	765	37,2	29,2	114,6	871,0
	Уплотненный полдник					
384	Кисель	200	1,4	0	29,0	116,2
Пром.	Кондитерские изделия (печенья)	18	1,4	3,2	11,9	82,0
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	318	3,2	3,6	50,7	242,6
	Итого за день	1603	55,9	49,8	138,4	1619,8

7 день	Вторник, 2 неделя (1-3 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	1,7	18,1
53-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	358	10,0	12,6	41,8	314,0
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовой (грушевый)	100	0	0	8,0	32,0
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	8,0	32,0
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	30	0,5	0,1	2,6	12,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,3	4,3	69,8
294	Запеканка рыбная с рисом	140	20,6	19,7	5,5	280,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	510	27,8	24,5	43,8	504,3
	Уплотненный полдник					
Пром.	Молоко	150	4,5	4,8	7,1	90,0
267	Блинчики со сгущенным молоком	75	5,9	5,3	36,4	217,0
Пром.	Фрукт (банан)	100	1,6	0,6	21,0	94,5
	Итого за Уплотненный полдник	325	12,0	10,7	64,5	371,5
	Итого за день					
		1293	49,8	47,8	158,1	1251,8

7 день	Вторник , 2 неделя (3-7 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	420	11,1	14,5	53,6	389,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовой (грушевый)	200	0	0	16,00	64,0
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	16,00	64,0
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2
294	Запеканка рыбная с рисом	170	23,6	23,2	6,4	328,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Итого за Обед	710	35,2	29,7	70,1	688,6
	Уплотненный полдник					
Пром.	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0
267	Блинчики со сгущенным молоком	100	7,9	7,1	48,5	289,4
Пром.	Фрукт (банан)	100	1,6	0,6	21,0	94,5
	Итого за Уплотненный полдник	400	15,5	14,1	78,9	503,9
	Итого за день	1780	61,8	58,3	202,6	1645,4

8 день	Среда, 2 неделя (1-3 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-6т	Сырники со сметаной	100/10	19,6	5,7	20,7	212,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5,0	20,9
53-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,88
54-1з.	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	35,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	328	25,8	14,8	47,3	426,8
	Второй завтрак					
Пром.	Ацидолакт	100	2,8	2,5	12,5	85,0
	Итого за Второй завтрак	100	2,8	2,5	12,5	85,0
	Обед					
54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-5с	Суп овощной с фрикадельками мясными	150	6,5	4,6	10,5	109,7
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	120	10,1	4,9	6,2	109,7
54-4хн	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	490	19,9	10,05	47,8	361,7
	Уплотненный полдник					
54-21гн	Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
77	Манник со сметаной	100/10	8,6	16,4	49,4	290,6
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	360	12,5	19,5	68,7	410,3
	Итого за день					
		1278	61,0	36,8	176,3	1283,8

8 день	Среда , 2 неделя (3-7 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-6к	Сырники со сметаной	150/15	29,4	8,55	31,0	322,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	450	37,6	20,8	64,1	598,5
	Второй завтрак					
Пром.	Ацидолакт	100	2,8	2,5	12,5	85,0
	Итого за Второй завтрак	100	2,8	2,5	12,5	85,0
	Обед					
54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-5с	Суп овощной с фрикадельками мясными	200	8,6	6,0	13,9	144,8
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Итого за Обед	690	27,7	13,2	74,6	528,5
	Уплотненный полдник					
54-4гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
77	Манник со сметаной	100/10	8,6	16,4	49,4	290,6
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	410	13,6	20,4	71,8	435,4
	Итого за день	1650	81,7	56,9	160,8	1647,4

9 день	Четверг, 2 неделя (1-3 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3
54-20з	Зеленый горошек	30	0,85	0,05	1,75	11,05
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2
53-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	338	14,2	19,01	32,0	356,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовой (яблочный)	100	0	0	8,0	32,0
	Итого за Второй завтрак	100	0	0	8,0	32,0
	Обед					
54-32з	Морковь свежая в нарезке	30	0,4	0	2,1	10,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,9	1,6	14,0	90,6
54-5м	Каша перловая рассыпчатая	120	3,5	4,2	24,4	149,7
54-2м	Гуляш с мясом	60	10,1	9,8	2,4	139,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	550	21,1	16,0	71,9	531,5
	Уплотненный полдник					
54-23гн	Кофейный напиток	150	2,9	2,2	8,5	64,5
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,6	12,3	200,2
Пром.	Фрукт (банан)	100	1,6	0,6	21,0	94,5
	Итого за Уплотненный полдник	370	22,8	11,4	41,8	359,2
	Итого за день					
		1358	58,1	46,4	153,7	1279,6

9 день	Четверг , 2 неделя (3-7 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18,0	3,3	225,5
54-20з	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	480	37,6	20,8	64,1	492,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый (яблочный)	200	0	0	16,0	64,0
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	16,0	64,0
	Обед					
54-32з	Морковь свежая в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,3	18,5	119,6
54-5м	Каша перловая рассыпчатая	150	4,0	5,0	30,0	187,0
54-2м	Гуляш с мясом	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Итого за Обед	770	29,6	21,3	108,6	755,7
	Уплотненный полдник					
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86,0
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,6	12,3	200,2
Пром.	Фрукт (банан)	100	1,6	0,6	21,0	94,5
	Итого за Уплотненный полдник	420	23,7	12,1	44,6	380,7
	Итого за день	1870	90,1	54,2	233,1	1693,0

10 день	Пятница, 2 неделя (1-3 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-24-к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5,0	20,9
53-19з	Масло сливочное	8	0,08	5,76	0,08	52,88
54-1з.	Сыр твердый	10	2,3	2,9	0	35,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	368	12,4	16,6	54,8	420,3
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Итого за Второй завтрак	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Обед					
54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25
54-18с	Свекольник с мясом	150	3,5	2,0	8,2	6,4
54-11г	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5
54-5м	Котлета из мяса птицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1
54-2хн	Компот из кураги	150	0,8	0,1	11,8	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	550	21,5	9,4	61,2	354,6
	Уплотненный полдник					
54-8р	Суфле рыбное	60	10,3	4,4	2,6	91,4
Пром.	Икра кабачковая	50	0,4	3,5	3,5	45,0
Пром.	Сушки	20	1,94	1,72	14,8	80,6
Пром.	Молоко	150	4,5	4,8	7,1	90,0
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	380	17,5	14,8	37,8	351,4
	Итого за день					
		1398	53,9	42,0	169,8	1211,3

10 день	Пятница, 2 неделя (3-7 лет)					
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак					
54-24-к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	435	14,4	19,8	61,3	482,0
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Итого за Второй завтрак	100	2,5	1,2	16,0	85,0
	Обед					
54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-18с	Свекольник с мясом	200	4,6	2,6	10,9	85,8
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-5м	Котлета из мяса птицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,6	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Итого за Обед	765	29,3	12,0	91,0	588,6
	Уплотненный полдник					
54-8р	Суфле рыбное	80	13,8	5,9	2,6	91,4
Пром.	Икра кабачковая	100	0,8	7,0	7,0	90,0
Пром.	Сушки	40	3,9	3,4	29,6	161,2
Пром.	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Уплотненный полдник	520	24,9	23,1	58,4	507,0
	Итого за день	1820	71,1	56,1	226,7	1662,6