

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 18»
МБДОУ д/с № 18



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 18

М.А. Чумакова

2014 г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд
МБДОУ д/с № 18
на теплое время года (март - август)
возрастная категория дети от 1,5 до 3 лет

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	крупа пшеничная	50					
	масло подсолнечное	10					
	сахар	3					
	соль	1					
	Итого за завтрак	420	7,6	9,78	54,98	337,3	
завтрак 2							
	соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	сок	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	64,5	
обед							
	Уха рыбацкая	200	5,54	1,86	9,8	78	121
	картофель	69					
	филе минтая с/м	24					
	лук	10,08					
	масло сливочное	2					
	соль	1,6					
	Зелень свежая	2					
	морковь	10,08					
	компот из смородины черной	200	0,3	0,1	11,3	48	490
	ягода черн.смородина св/м	15					
	сахар	10					
	салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51	2
	капуста	30,24					
	морковь	16,38					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	яблоки	14,76					
	масло подсолнечное	3,6					
	лимонная кислота	3					
	соль	0,15					
	плов из говядины	210	15,12	15,624	35,448	342,72	330
	мясо говядины б/к	68,88					
	крупа рис	56,532					
	морковь	20,244					
	лук	8,4					
	масло подсолнечное	8,4					
	соль	0,84					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	735	26,875	21,954	91,668	675,07	
полдник							
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,134	0	0	0,667	54-4з-2020 (от 1 до 3 лет)
	чай черный	0,534					

	сок 200гр	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок 200гр	200					
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Итого за полдник	430	2,534	2,04	27,8	139,867	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	салат из свежих помидор	60	0,72	3,72	2,7	46,8	20
	помидоры свежие	39,36					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24г-2020
	крупа гречневая	92					
	масло подсолнечное	9,067					
	соль	0,667					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за ужин	460	11,854	13,954	68,934	446,8	
Итого за день		2195	49,613	47,878	258,532	1663,537	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный	0,4					
	лимоны	7,2					
	сахар	13					
	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к-2020
	крупа геркулес	50					
	масло подсолнечное	10					
	сахар	3					
	соль	1					
	Итого за завтрак	420	7,4	11,98	52,28	346,8	
завтрак 2							
	компот из изюма	150	0,225	0,008	13,125	54	496
	изюм б/к	15					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,225	0,008	13,125	54	
обед							
	Щи из свежей капусты без сметаны	200	1,38	3,56	3,6	52	103
	капуста	56					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	мука пшеничная	2					
	соль	1,6					
	томат.паста	1,2					
	мясо говядины б/к	4					
	картофель	16					
	салат из свежих помидоров и перца	60	0,66	3,72	2,22	45	17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	помидоры свежие	58,8					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	Перец болгарский	48					
	компот из облепихи	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					
	сахар	10					
	Котлета из печени с маслом растительным	80	14,507	13,014	11,307	220,587	54-30м-2020
	масло подсолнечное	5,654					
	печень говяжья	68,8					
	соль	0,214					
	хлеб пшеничный	15,254					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г-2020
	крупа гречневая	69					
	масло подсолнечное	6,8					
	соль	0,5					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	755	30,082	28,644	101,987	788,437	
полдник							
	апельсин	200	0,976	0,976	23,903	107,318	82
	апельсин	243,903					
	Итого за полдник	200	0,976	0,976	23,903	107,318	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	колбасные изделия отварные	60	6,36	10,38	0,12	119,4	353
	сосиски	60					
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (3-6 лет)	200	7,629	5,568	48,66	280,413	6.8
	макаронные изделия	70,104					
	соль	0,619					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	масло подсолнечное	6,186					
	Итого за ужин	460	14,189	16,048	58,08	437,813	
Итого за день		1985	52,872	57,656	249,375	1734,368	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,6	10,1	34,3	250,2	54-26к-2020
	крупа пшено	50					
	масло подсолнечное	10					
	сахар	3					
	соль	1					
	компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	496
	изюм б/к	20					
	сахар	10					

	Итого за завтрак	420	7,4	10,69	62,08	374,6	
завтрак 2							
	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	яблоки	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	
обед							
	Азу	200	16,185	18,647	17,293	301,539	325
	бедро куриное	73,231					
	огурцы консервированные	15,508					
	лук	15,508					
	томат.паста	9,231					
	масло подсолнечное	7,385					
	соль	0,8					
	картофель	65,847					
	компот из клюквы замороженной	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода клюква с/м	20					
	сахар	12					
	суп гороховый	180	5,382	2,646	11,664	91,98	128
	горох	25,236					
	морковь	7,02					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	7,254					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	1,44					
	бедро куриное	9					
	картофель	9,9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	645	26,902	22,043	71,117	592,869	
полдник							
	сок 200гр	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок 200гр	200					
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Итого за полдник	230	2,4	2,04	27,8	139,2	
ужин							
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	крупа пшеничная	50					
	масло подсолнечное	10					
	сахар	3					
	соль	1					
	компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	496
	изюм б/к	20					
	сахар	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за ужин	425	8,175	9,36	65	378,65	
Итого за день		1870	45,477	44,733	240,697	1551,319	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					

	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22к-2020
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	11 лет)						
	крупа кукурузная	57					
	масло подсолнечное	10					
	сахар	3					
	соль	1					
	компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	курага	14					
	сахар	10					
	Итого за завтрак	420	6,3	9,99	69,38	393,2	
завтрак 2							
	апельсин	150	0,732	0,732	17,927	80,488	82
	апельсин	182,927					
	Итого за завтрак 2	150	0,732	0,732	17,927	80,488	
обед							
	Рис отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г-2020
	крупа рис	54					
	масло подсолнечное	6,8					
	соль	0,5					
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,2	22	90	479
	ягода черн.смородина св/м	20					
	сахар	20					
	крахмал	9					
	салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,14	39	14
	огурцы свежие	60,54					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	Рыба (горбуша) припущенная (3-6 лет)	80	16,4	5,2	0	112	3.1
	рыба горбуша св/мороженая	98					
	морковь	4					
	лук	4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Суп из овощей без сметаны	200	1,38	3,62	7,16	66,6	117
	картофель	40,04					
	капуста	16					
	морковь	7,8					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	лук	8,06					
	Горошек зеленый консервированный	5,98					
	масло подсолнечное	4					
	соль	1,6					
	бедро куриное	4					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	755	27,135	19,63	99,76	685,45	
полдник							
	соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200					
	Итого за полдник	200	1	0,2	20,2	86	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457

	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	кукуруза консервированная с растительным маслом. (3-6 лет)	40	1,12	3,28	2,4	30,4	8.16
	кукуруза десертная	36,8					
	масло подсолнечное	3,2					
	яйца вареные	80	9,96	8,64	0,8	121,16	337
	яйцо	80					
	Итого за ужин	320	11,28	12,02	12,5	189,56	
Итого за день		1845	46,447	42,572	219,767	1434,698	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (3-6 лет)	200	7,629	5,568	48,66	280,413	6.8
	макаронные изделия	70,104					
	соль	0,619					
	масло подсолнечное	6,186					
	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3	86
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	повидло	15					
	Итого за завтрак	435	9,389	6,248	77,99	410,113	
завтрак 2							
	напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	шиповник	11,25					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
обед							
	Котлета из говядины с маслом растительным	80	14,507	13,014	11,307	220,587	54-30м-2020
	масло подсолнечное	5,654					
	мясо говядины б/к	68,8					
	соль	0,214					
	хлеб пшеничный	15,254					
	салат из свежих помидор	60	0,72	3,72	2,7	46,8	20
	помидоры свежие	39,36					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	картофель	133,5					
	масло подсолнечное	6,8					
	соль	0,5					
	компот из вишни	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода вишня св/м	15					
	сахар	12					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	1,26	3,5	5	56,6	93
	свекла	32					
	капуста	24					
	морковь	7,8					

	лук	8,06					
	томат.паста	6					
	масло подсолнечное	4					
	сахар	2					
	соль	1,6					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	бедро куриное	4					
	чеснок	0,2					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	755	24,322	27,084	85,067	683,937	
полдник							
	груша	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	груша	200					
	Итого за полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	
ужин							
	колбасные изделия отварные	60	6,36	10,38	0,12	119,4	353
	сосиски	60					
	Горошница (3-7 лет и 7-11 лет)	150	16,2	0,8	36,4	217,5	54-21г-2020
	горох	75					
	соль	0,5					
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный	0,4					
	лимоны	7,2					
	сахар	13					
	Итого за ужин	410	22,86	11,28	46,02	376,9	
Итого за день		1950	57,896	45,637	242,402	1617,45	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,6	10,1	34,3	250,2	54-26к-2020
	крупа пшено	50					
	масло подсолнечное	10					
	сахар	3					
	соль	1					
	Итого за завтрак	420	7,3	10,78	53,88	340,6	
завтрак 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	64,5	501
	сок	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,75	0,15	15,15	64,5	
обед							
	Котлета из говядины с маслом растительным	80	14,507	13,014	11,307	220,587	54-30м-2020
	масло подсолнечное	5,654					
	мясо говядины б/к	68,8					
	соль	0,214					
	хлеб пшеничный	15,254					
	компот из облепихи	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					

	сахар	10					
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6	116
	картофель	80					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	макаронные изделия	8					
	масло подсолнечное	2					
	соль	1,6					
	мясо говядины б/к	3,2					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г-2020
	крупа гречневая	69					
	масло подсолнечное	6,8					
	соль	0,5					
	салат из белокочанной капусты	60	0,96	3,66	5,22	57,6	1
	капуста	55,2					
	морковь	4,68					
	масло подсолнечное	3,6					
	сахар	3					
	соль	0,15					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	755	31,142	27,084	114,787	829,637	
полдник							
	сок 200гр	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок 200гр	200					
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Итого за полдник	230	2,4	2,04	27,8	139,2	
ужин							
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	сухофрукты	14					
	сахар	10					
	рис с овощами	200	5,067	5,467	41,867	237,334	237
	крупа рис	52,8					
	масло подсолнечное	5,334					
	соль	1,334					
	лук	28					
	морковь	17,334					
	кукуруза десертная	13,334					
	Горошек зеленый консервированный	13,334					
	масло подсолнечное	5,334					
	Итого за ужин	400	5,667	5,567	61,967	321,334	
Итого за день		1955	47,259	45,621	273,584	1695,271	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный	0,4					
	лимоны	7,2					
	сахар	13					

	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к-2020
	крупа геркулес	50					
	масло подсолнечное	10					
	сахар	3					
	соль	1					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак	420	7,4	11,98	52,28	346,8	
завтрак 2							
	компот из кураги	150	0,225	0,008	13,125	54	494
	курага	10,5					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,225	0,008	13,125	54	
обед							
	Рассольник без сметаны	200	1,3	3,66	9,72	77	99
	картофель	60					
	огурцы консервированные	12,06					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	соль	0,6					
	мясо говядины б/к	4					
	компот из смородины черной	200	0,3	0,1	11,3	48	490
	ягода черн.смородина св/м	15					
	сахар	10					
	Рис отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	3,6	6,3	38	222,5	54-22г-2020
	крупа рис	54					
	масло подсолнечное	6,8					
	соль	0,5					
	салат из свежих помидор	60	0,72	3,72	2,7	46,8	20
	помидоры свежие	39,36					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	Рыба (минтай) припущенная (3-6 лет)	80	16,4	5,2	0	112	3.1
	Рыба минтай б/г с/м	98					
	морковь	4					
	лук	4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	755	27,455	19,63	93,18	661,65	
полдник							
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	82
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	яблоки	200					
	Итого за полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	Бигус с сосисками	230	24,725	24,84	5,75	345	329
	капуста	171,12					
	сосиски	128,8					
	морковь	12,535					

	лук	9,66					
	томат.паста	8,05					
	масло подсолнечное	7,475					
	соль	0,92					
	Итого за ужин	430	24,925	24,94	15,05	383	
Итого за день		1955	60,805	57,358	193,235	1533,45	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	сухофрукты	14					
	сахар	10					
	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,9	9,1	35,4	246,9	54-33к-2020
	крупа пшеничная	50					
	масло подсолнечное	10					
	сахар	3					
	соль	1					
	Итого за завтрак	420	8	9,78	65,78	383,3	
завтрак 2							
	груша	150	0,6	0,6	14,7	66	82
	груша	150					
	Итого за завтрак 2	150	0,6	0,6	14,7	66	
обед							
	салат из свежих огурцов и лука	60	0,48	3,66	1,62	41,4	15
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	огурцы свежие	52,92					
	лук	7,56					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	напиток клюквенный	200	0,1	0,04	9,9	41	497
	ягода клюква с/м	20					
	сахар	10					
	Котлета из курицы с маслом растительным	80	15,147	3,52	9,494	129,6	54-28м-2020
	масло подсолнечное	2,24					
	бедро куриное	59,734					
	соль	0,214					
	хлеб пшеничный	9,92					
	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	картофель	133,5					
	масло подсолнечное	6,8					
	соль	0,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	1,26	3,5	5	56,6	93
	свекла	32					
	капуста	24					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	томат.паста	6					
	масло подсолнечное	4					
	сахар	2					

	соль	1,6					
	бедро куриное	4					
	чеснок	0,2					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	755	24,622	17,47	81,374	584,55	
полдник							
	сок 200гр	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок 200гр	200					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Итого за полдник	230	2,4	2,04	27,8	139,2	
ужин							
	кукуруза консервированная с растительным маслом. (3-6 лет)	50	1,4	4,1	3	38	8.16
	кукуруза десертная	46					
	масло подсолнечное	4					
	яйца вареные	80	9,96	8,64	0,8	121,16	337
	яйцо	80					
	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496
	шиповник	15					
	сахар	10					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Итого за ужин	355	14,035	13,29	34,2	296,91	
Итого за день		1910	49,657	43,18	223,854	1469,96	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	компот из смородины черной	200	0,3	0,1	11,3	48	490
	ягода черн.смородина св/м	15					
	сахар	10					
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом (3-7 лет и 7-11 лет)	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22к-2020
	крупа кукурузная	57					
	масло подсолнечное	10					
	сахар	3					
	соль	1					
	Итого за завтрак	420	6,3	10,08	63,18	369,2	
завтрак 2							
	компот из изюма	150	0,225	0,008	13,125	54	496
	изюм б/к	15					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,225	0,008	13,125	54	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед							
	Щи из свежей капусты без сметаны	200	1,38	3,56	3,6	52	103
	капуста	56					
	морковь	7,8					
	лук	8,06					
	масло подсолнечное	4					
	мука пшеничная	2					

	соль	1,6					
	томат.паста	1,2					
	мясо говядины б/к	4					
	картофель	16					
	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (3-6 лет)	150	5,722	4,176	36,495	210,31	6.8
	макаронные изделия	52,578					
	соль	0,464					
	масло подсолнечное	4,64					
	Котлета из печени с маслом растительным	80	14,507	13,014	11,307	220,587	54-30м-2020
	масло подсолнечное	5,654					
	печень говяжья	68,8					
	соль	0,214					
	хлеб пшеничный	15,254					
	салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,6	25
	морковь	32,76					
	Горошек зеленый консервированный	24,18					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль	0,15					
	компот из вишни	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода вишня св/м	15					
	сахар	12					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Итого за обед	755	28,084	25,16	97,042	733,847	
полдник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	86	501
	сок	200					
	печенье диетическое	30	1,4	1,84	7,6	53,2	
	печенье диетическое	30					
	Итого за полдник	230	2,4	2,04	27,8	139,2	
ужин							
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	колбасные изделия отварные	60	6,36	10,38	0,12	119,4	353
	сосиски	60					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,975	0,25	12,1	59,75	1
	хлеб пшеничный	25					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24г-2020
	крупа гречневая	92					
	масло подсолнечное	9,067					
	соль	0,667					
	Итого за ужин	485	19,469	20,864	78,454	579,15	
Итого за день		2040	56,478	58,152	279,601	1875,397	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	батон	20					
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457

	чай черный	0,4					
	сахар	10					
	повидло	15	0,06	0	9,75	39,3	86
	повидло	15					
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24г-2020
	крупа гречневая	92					
	масло подсолнечное	9,067					
	соль	0,667					
	Итого за завтрак	435	12,694	10,814	86,264	491,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак 2							
	напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	шиповник	11,25					
	сахар	7,5					
	Итого за завтрак 2	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
обед							
	компот из облепихи	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	ягода облепиха св/м	15					
	сахар	10					
	Картофель отварной с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23г-2020
	картофель	133,5					
	масло подсолнечное	6,8					
	соль	0,5					
	Рыба (горбуша) припущенная (3-6 лет)	80	16,4	5,2	0	112	3.1
	рыба горбуша св/мороженная	98					
	морковь	4					
	лук	4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,765	0,35	16,94	83,65	1
	хлеб пшеничный	35					
	Хлеб бородинский	30	2,37	0,3	14,52	71,7	
	хлеб Бородинский	30					
	Свекольник без сметаны	200	1,64	3,8	8,58	75	98
	свекла	51,2					
	картофель	34,5					
	лук	9,06					
	морковь	7,8					
	масло подсолнечное	4					
	томат.паста	2,6					
	сахар	2					
	соль	1,6					
	мясо говядины б/к	4					
	Итого за обед	695	25,875	15,85	74,64	546,95	
полдник							
	банан	200	0,8	0,8	19,6	88	82
	Бананы	200					
	Итого за полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	мясо тушеное	80	12,24	13,92	1,84	181,6	321
	мясо говядины б/к	60					
	лук	3,36					
	томат.паста	5,6					
	масло подсолнечное	4					

	морковь	3,12					
	мука пшеничная	1,6					
	соль	0,32					
	чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	чай черный	0,4					
	лимоны	7,2					
	сахар	13					
	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным (3-7 лет и 7-11 лет)	200	5,867	9,467	44,667	286,8	54-25г-2020
	крупа перловая	66,534					
	масло подсолнечное	10					
	соль	0,534					
	Итого за ужин	480	18,407	23,487	56,007	508,4	
Итого за день		1960	58,301	51,176	250,236	1693,55	
Среднее значение за период:		1966.5	52.481	49.397	243.129	1626.9	