

Утверждено:
Директор МОУ "Ульканская
СОШ №2"
Русанова Е.П.
" 07 " 2023 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
Детского сада "Солнышко" - обособленного структурного
подразделения
МОУ "Ульканская СОШ №2"**

День: первый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,21	5,75	5,21	18,83	30,6	0,08	0,20	0,91	233,54	161,62	24,14	137,98	0,50
№416	Кофейный напиток с молоком	180	90,53	2,85	2,41	14,36	18,0	0,04	0,14	1,17	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	425	389,84	12,21	16,64	47,81	101,6	0,16	0,37	2,11	412,54	328,12	48,39	273,08	1,29
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Сок сливовый	1/180	113,22	0,54	0,18	27,36	0,00	0,02	0,02	7,20	216,0	18,0	12,6	32,4	0,54
	ИТОГО за второй завтрак	180	113,22	0,54	0,18	27,36	0,00	0,02	0,02	7,20	216,0	18,0	12,6	32,4	0,54
ОБЕД															
№20	Салат из соленых огурцов с луком	50	29,83	0,42	2,55	1,30	0,00	0,01	0,00	2,77	70,23	11,64	6,72	14,12	0,30
№ 87№ 80	Суп гороховый на костном бульоне	180	96,91	3,95	3,79	11,75	0,00	0,16	0,05	4,18	340,36	27,41	25,41	62,76	1,45
№284	Суфле рыбное с маслом	80/5	122,09	12,81	6,41	3,29	34,00	0,06	0,10	0,26	226,5	39,0	20,6	163,8	0,64
№339	Пюре картофельное	130	118,88	2,65	4,16	17,71	22,1	0,12	0,09	15,73	561,99	30,04	24,05	75,04	0,87
№394	Компот из сухофруктов	180	101,61	0,39	0,01	24,99	0,00	0,00	0,00	0,36	104,83	28,63	5,4	13,86	1,12
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	660	550,24	23,12	17,36	75,38	56,1	0,41	0,26	23,3	1379,51	148,32	98,18	378,58	5,56
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
№148	Рагу из овощей	220	181,1	4,18	9,50	19,72	57,42	0,12	0,12	15,04	532,46	63,03	42,04	111,32	1,53
№413	Чай с молоком б/с	180	61,06	2,67	2,34	7,33	18,0	0,04	0,14	1,20	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37
Пром. вып	Яблоки свежие	100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за уплотненный полдник	555	396,21	11,2	12,85	58,94	75,42	0,28	0,31	26,24	1056,31	209,18	87,29	274,97	5,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1449,51	47,07	47,03	209,49	233,12	0,87	0,96	58,85	3064,36	703,62	246,46	959,03	13,16

День: второй
 Неделя :первая
 Сезон : осень-зима; весна-лето
 Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№ 46	Каша дружба на молоке с маслом	195/5	169,79	4,96	5,87	24,28	27,15	0,05	0,12	0,53	156,55	112,42	26,88	123,02	0,47
№411	Чай с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	415	298,18	8,55	7,66	48,76	40,15	0,09	0,14	0,59	208,55	173,32	39,83	176,62	1,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Кефир	1/180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
ОБЕД															
№54	Икра кабачковая	50	34,79	0,45	2,35	2,96	0,00	0,01	0,01	2,76	129,26	9,08	6,59	11,39	0,30
№81.№59	Рассольник домашний на мясном бульоне	180	81,42	1,49	3,66	10,63	0,00	0,07	0,04	8,50	392,16	25,30	20,01	46,72	0,75
№304/373	Тефтели мясные (1-й вариант)	80/30	111,41	5,89	6,45	7,45	25,5	0,03	0,06	0,56	141,1	28,9	14,2	70,7	0,63
№ 338	Овощи отварные с маслом	130	57,96	2,35	3,36	4,58	18,2	0,03	0,05	43,16	350,55	60,17	18,62	39,45	0,7
№396	Кисель из клюквы	200	104,00	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00	0,00	1,8	22,0	12,0	2,0	6,0	0,2
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	710	470,5	13,08	16,26	67,96	43,7	0,2	0,18	56,78	1110,67	147,05	77,42	223,26	3,76
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
№251	Запеканка из творога	150	180,1	27,5	6,1	3,8	51,2	0,06	0,3	0,29	160	213	32	291	0,87
№ 410	Чай без сахара	180	2,53	0,36	0,09	0,07	0,00	0,00	0,01	0,18	44,64	17,65	7,92	14,83	1,47
Пром. вып	Пряник	1/30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
Пром. вып	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
	ИТОГО за уплотненный полдник	505	424,5	33,45	7,58	55,62	51,2	0,17	0,37	5,47	464,89	266,4	72,57	391,18	6,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1283,36	60,3	36	179,54	171,05	0,53	1	64,1	2046,91	802,77	215,02	953,06	11,56

День: третий
 Неделя :первая
 Сезон : осень-зима; весна-лето
 Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№174	Каша кукурузная на молоке с маслом	195/5	318,49	7,48	10,57	48,36	52,19	0,08	0,15	0,91	219,75	131,87	30,10	146,29	1,6
№415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	102,03	2,65	1,79	18,83	9,0	0,02	0,07	0,34	129,2	115,9	11,6	77,9	0,07
№6	Масло сливочное	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,001	0,012	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	420	556,75	12,58	19,91	81,81	101,19	0,141	0,242	1,25	391,85	257,07	51,6	253,29	2,29
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Молоко	180	102,12	5,48	4,88	9,07	38,0	0,08	0,28	2,46	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19
	ИТОГО за второй завтрак	180	102,12	5,48	4,88	9,07	38,0	0,08	0,28	2,46	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19
ОБЕД															
№13	Салат из свежих огурцов	50	33,6	0,38	3,04	1,18	0,00	0,01	0,01	4,75	66,97	10,92	6,65	20,01	0,28
№64 №59	Борщ с картофелем (свекольник) на мясном бульоне	180	82,41	1,77	3,85	10,17	0,00	0,06	0,06	6,32	359,65	33,57	23,36	49,98	1,01
№317	Куры отварные порционные	80	194,72	18,08	13,60	0,00	32,0	0,32	0,10	0,00	130,4	26,4	15,2	124,8	1,28
№339	Пюре картофельное	130	118,88	2,65	4,16	17,71	22,1	0,12	0,09	15,73	561,99	30,04	24,05	75,04	0,87
№394	Компот из кураги	180	102,6	0,70	0,04	24,86	0,00	0,01	0,02	0,54	232,2	29,08	15,80	19,71	0,43
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	660	613,13	26,48	25,13	70,26	54,1	0,58	0,3	27,34	1426,81	141,61	101,06	338,54	5,05
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Пром. вып	Бананы свежие	1/100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	348,0	8,0	42,0	28,0	0,60
№220	Макароны отварные с сыром	175/20/5	264,32	11,17	10,28	31,78	72,0	0,07	0,07	0,14	46,3	106,0	32,1	122,4	1,51
№417	Напиток из плодов шиповника	200	88,15	0,67	0,27	20,76	0,00	0,01	0,05	100,0	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
	ИТОГО за уплотненный полдник	545	539,54	16,63	11,54	92,29	72	0,19	0,19	110,14	486,89	148,09	95,19	207,19	4,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1811,54	61,17	61,46	253,43	265,29	0,991	1,012	141,19	2581,45	773,57	274,35	969,12	11,55

День: четвертый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№ 229	Омлет натуральный с маслом	100	163,43	9,36	13,19	1,82	191,0	0,05	0,31	0,15	120,3	62,8	10,4	138,6	1,54
№ 10	Зеленый горошек консервированный	50	41,75	1,49	2,59	3,12	0,00	0,05	0,02	5,5	51,02	10,72	10,4	29,97	0,34
№412	Чай с лимоном	200	55,2	0,2	0,00	13,6	0,00	0,00	0,00	2,2	34,00	16,00	6,00	8,00	0,8
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром.вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за завтрак	405	382,55	15,9	17,79	39,71	204	0,17	0,36	7,88	298,62	147,42	47,85	259,27	4,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Ряженка	180	91,62	5,22	4,50	7,56	36,0	0,04	0,23	0,54	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	180	91,62	5,22	4,50	7,56	36,0	0,04	0,23	0,54	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18
ОБЕД															
№25	Салат из картофеля с помидорами	50	50,14	0,84	2,66	5,71	0,00	0,04	0,03	12,0	231,75	8,03	11,6	23,58	0,46
№86	Суп картофельный с крупой	180	75,09	1,92	2,01	12,33	0,00	0,08	0,04	5,94	350,29	18,79	20,52	59,50	0,93
№333	Рис припущенный	130	165,16	1,15	3,72	31,77	18,2	0,02	0,01	0,00	34,87	2,09	16,47	52,52	0,44
№277 №372	Тефтели рыбные тушеные с соусом	80/30	128,58	7,93	6,58	9,41	4,0	0,07	0,05	0,25	23,15	43,78	21,4	94,71	0,56
№394	Компот из сухих груш	180	107,68	0,31	0,08	26,43	0,00	0,00	0,01	1,08	118,26	21,94	10,54	12,42	0,24
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
	ИТОГО за обед	670	573,41	13,73	15,25	95,31	22,2	0,24	0,15	19,27	784,92	99,23	87,13	260,13	3,03
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
ТТК	Царская ватрушка	140	425,54	25,08	16,18	44,9	68,58	0,05	0,04	0,25	157,05	192,75	30,16	275,68	0,88
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
№394	Компот из изюма	200	121,39	0,34	0,07	29,85	0,00	0,02	0,01	0,00	125,1	20,32	8,12	19,36	0,45
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за уплотненный полдник	465	700,98	29,77	17,26	106,64	68,58	0,19	0,1	10,25	666,9	245,32	69,63	375,19	5,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1748,56	64,62	54,8	249,22	330,78	0,64	0,84	37,94	2013,24	715,17	229,81	1060,19	12,52

День: пятый
 Неделя :первая
 Сезон : осень-зима; весна-лето
 Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша манная молочная с маслом	195/5	163,44	4,48	0,44	35,39	0,00	0,04	0,01	0,00	56,7	9,9	7,9	37,2	0,46
№416	Кофейный напиток с молоком	180	90,53	2,85	2,41	14,36	18,0	0,04	0,14	1,17	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,001	0,012	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	425	390,2	9,78	10,4	64,37	58	0,121	0,172	1,17	231,3	132,4	30,4	147,3	1,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Сок яблочный	1/180	76,32	0,90	0,00	18,18	0,00	0,02	0,02	3,60	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52
	ИТОГО за второй завтрак	180	76,32	0,90	0,00	18,18	0,00	0,02	0,02	3,60	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52
ОБЕД															
№55	Икра морковная	50	46,69	1,09	2,29	5,43	0,00	0,02	0,03	2,56	177,25	15,32	20,64	35,00	0,61
№ 99 № 58	Суп из овощей на мясном бульоне	180	65,77	1,36	3,77	6,6	0,00	0,06	0,05	7,47	280,6	30,49	16,29	38,17	0,59
№293	Гуляш из отварной говядины	80	135,87	8,15	10,31	2,62	10,0	0,02	0,07	0,55	129,4	18,6	17,4	81,85	0,79
№330	Каша гречневая рассыпчатая	130	211,24	7,45	5,28	33,48	18,2	0,18	0,09	0,00	225,00	12,84	117,71	176,73	3,95
№394	Компот из сушеных яблок	180	105,01	0,29	0,01	25,94	0,00	0,00	0,00	0,27	78,84	22,48	5,68	10,40	0,81
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	660	645,5	21,24	22,1	90,41	28,2	0,34	0,26	10,85	966,69	111,33	193,72	391,15	7,93
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
№413	Чай с молоком б/с	180	61,06	2,67	2,34	7,33	18,0	0,04	0,14	1,20	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37
Пром. вып	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30
№232	Картофель по-селянски	130	295,7	6,1	18,9	25,3	52,0	0,16	0,17	8,3	846,0	36,0	34,0	130,0	1,8
Пром. вып	Вафли	30	104,69	0,82	0,97	23,17	0,75	0,00	0,01	0,00	27,00	4,5	3,00	10,5	0,45
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за уплотненный полдник	495	616,6	13,94	23,12	88,19	70,75	0,31	0,38	14,5	1273,85	189,65	85,25	309,15	6,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1728,62	45,86	55,62	261,15	156,95	0,791	0,832	30,12	2687,84	445,98	316,57	860,2	18,24

День: шестой
 Неделя :вторая
 Сезон : осень-зима; весна-лето
 Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№ 174	Каша кукурузная на молоке с сахаром	195/5	318,49	7,48	10,57	48,36	52,19	0,08	0,15	0,91	219,75	131,87	30,10	146,29	1,6
№411	Чай с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	415	446,88	11,07	12,36	72,84	65,19	0,12	0,17	0,97	271,75	192,77	43,05	199,89	2,53
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Йогурт	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	172,97	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	172,97	0,18
ОБЕД															
№29	Салат из свеклы с черносливом	50	65,75	0,78	2,59	9,83	0,00	0,00	0,02	4,32	181,64	21,11	16,51	23,78	0,80
№73 №59	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	64,52	1,55	3,76	6,12	0,00	0,05	0,06	13,29	278,76	38,39	17,82	37,89	0,62
№303	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	111,41	5,89	6,45	7,45	25,5	0,03	0,06	0,56	141,1	28,9	14,2	70,7	0,63
№354	Капуста тушенная	130	84,67	2,40	4,19	9,34	0,00	0,02	0,02	13,33	390,53	63,42	24,11	46,87	0,94
№394	Компот из сухофруктов	180	101,61	0,39	0,01	24,99	0,00	0,00	0,00	0,36	104,83	28,63	5,4	13,86	1,12
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	660	508,88	13,91	17,44	74,07	25,5	0,16	0,18	31,86	1172,46	192,05	94,04	242,1	5,29
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Пром. вып	Бананы свежие	1/100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	348,0	8,0	42,0	28,0	0,60
Пром. вып	Молоко	180	102,12	5,48	4,88	9,07	38,0	0,08	0,28	2,46	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19
№ 55	Икра морковная	50	46,69	1,09	2,29	5,43	0,00	0,02	0,03	2,56	177,25	15,32	20,64	35,00	0,61
№;410	Ватрушка с повидлом	75	221,14	4,46	2,98	44,12	18,0	0,08	0,04	0,08	88,2	15,6	17,4	42,8	1,08
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за уплотненный полдник	460	574,1	16,48	11,26	101,71	56	0,31	0,43	15,1	996,1	281,97	128,89	345,05	4,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1642,9	50,46	46,82	254,92	182,72	0,66	1,14	49,01	2615,08	886,6	293	960,01	12,15

День: седьмой
 Неделя :вторая
 Сезон осень-зима; весна-лето
 Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша пшенинная с маслом	195/5	200,4	5,67	5,28	32,55	20,0	0,15	0,02	0,00	104,4	15,5	40,7	115,9	1,34
№416	Какао с молоком	180	106,67	3,67	3,19	15,82	22,00	0,05	0,17	1,43	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,001	0,012	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	425	443,3	11,79	16,02	62,99	82	0,241	0,212	1,43	342	161,8	69,8	257,1	2,39
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Кефир	1/180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
ОБЕД															
№14	Салат из свежих помидор с луком	50	36,8	0,54	3,08	1,73	0,00	0,02	0,02	12,45	134,18	16,54	9,27	12,41	0,43
№91 №60	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	64,63	1,75	2,43	8,94	14,76	0,06	0,04	4,14	244,54	18,70	16,16	39,51	0,61
№ 438	Азу	70/150	224,4	13,86	8,8	22,44	0,00	0,15	0,19	8,36	873,4	37,4	48,4	195,8	2,64
№390	Компот из свежих яблок	180	87,78	0,14	0,14	21,49	0,00	0,00	0,00	1,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,84
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	670	494,53	19,19	14,89	70,94	14,76	0,29	0,27	26,49	1428,34	97,27	93,07	300,68	5,7
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Пром. вып	Пряник	1/30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
Пром. вып	Яблоки свежие	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
№ 271	Котлета рыбная	80	94,7	11,8	1,9	7,6	30,00	0,08	0,11	0,8	267,00	59,00	35,00	169,00	1,1
№ 410	Чай без сахара	180	2,53	0,36	0,09	0,07	0,00	0,00	0,01	0,18	44,64	17,65	7,92	14,83	1,47
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за уплотненный полдник	435	338	17,75	3,48	58,92	30	0,2	0,17	10,98	694,89	109,4	72,57	264,18	6,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1366,01	53,95	38,89	200,05	162,76	0,801	0,962	40,16	2728,03	584,47	260,64	983,96	14,62

День: восьмой
 Неделя :вторая
 Сезон : осень-зима; весна-лето
 Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша манная молочная с маслом	195/5	163,44	4,48	0,44	35,39	0,00	0,04	0,01	0,00	56,7	9,9	7,9	37,2	0,46
№416	Кофейный напиток с молоком	180	90,53	2,85	2,41	14,36	18,0	0,04	0,14	1,17	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	425	390,2	9,78	10,4	64,37	58	0,12	0,17	1,17	231,3	132,4	30,4	147,3	1,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Сок яблочный	1/180	76,32	0,90	0,00	18,18	0,00	0,02	0,02	3,60	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52
	ИТОГО за второй завтрак	180	76,32	0,90	0,00	18,18	0,00	0,02	0,02	3,60	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52
ОБЕД															
№46	Винегрет овощной	50	47,32	0,68	3,08	4,22	0,00	0,02	0,02	5,12	142,02	11,6	10,37	22,48	0,42
№83	Суп картофельный	180	72,87	1,68	2,03	11,97	0,00	0,09	0,05	8,64	487,09	18,61	22,41	55,29	0,84
№ 440	Мусака	200	301,64	17,7	14,96	24,05	9,03	0,06	0,12	19,58	545,5	56,23	44,16	200,93	2,81
№394	Компот из сушеных груш	180	107,68	0,31	0,08	26,43	0,00	0,00	0,01	1,08	118,26	21,94	10,54	12,42	0,24
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	650	610,43	23,27	20,59	83,01	9,03	0,23	0,22	34,42	1368,47	119,98	103,48	340,12	5,49
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Пром. вып	Груши свежие	1/100	45,5	0,40	0,30	10,30	0,00	0,02	0,03	5,00	155,0	19,0	12,0	16,0	2,30
№220	Макароны отварные с сыром	175/20/5	264,32	11,17	10,28	31,78	72,0	0,07	0,07	0,14	46,3	106,0	32,1	122,4	1,51
№412	Чай с лимоном б/с	180	13,54	0,12	0,02	3,22	0,00	0,00	0,00	2,83	19,2	12,8	2,2	4,0	0,32
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	30	51,24	1,98	0,36	10,02	0,00	0,05	0,02	0,00	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17
	ИТОГО за уплотненный полдник	535	433,01	15,64	11,21	67,39	72	0,18	0,13	7,97	327,25	154,05	68,65	211,55	5,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1509,96	49,59	42,2	232,95	139,03	0,55	0,54	47,16	2143,02	419,03	209,73	711,57	15,01

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима; весна-лето

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша ячневая молочная с маслом	195/5	168,56	4,39	4,20	28,30	20,0	0,08	0,03	0,00	90,7	37,1	21,8	150,9	0,80
№411	Чай с молоком	180	88,98	2,67	2,34	14,31	18,0	0,04	0,14	1,20	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	425	393,77	9,51	14,09	57,23	78	0,16	0,19	1,2	272,7	160,3	45,6	263,5	1,79
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Йогурт	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	172,97	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	172,97	0,18
ОБЕД															
№29	Салат из свеклы с черносливом	50	65,75	0,78	2,59	9,83	0,00	0,00	0,02	4,32	181,64	21,11	16,51	23,78	0,80
№81	Рассольник домашний	180	83,44	1,74	3,68	10,84	9,0	0,08	0,05	8,50	395,76	27,10	21,81	48,52	0,78
№330	Каша рассыпчатая перловая	130	159,12	3,86	3,76	27,46	18,2	0,03	0,02	0,00	72,11	16,7	16,45	134,25	0,75
№304/373	Тефтели мясные (2-й вариант)	80/30	105,7	5,45	6,26	6,89	25,5	0,03	0,05	0,03	87,1	17,35	12,05	60,95	0,5
№ 396	Кисель из клюквы	180	94,67	0,08	0,03	23,52	0,00	0,00	0,00	1,64	19,47	9,68	2,16	5,76	0,13
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	690	589,6	14,81	16,76	94,88	52,7	0,2	0,16	14,49	831,68	103,54	84,98	322,26	4,14
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
№417	Напиток из шиповника	1/200	88,15	0,67	0,27	20,76	0,00	0,01	0,05	100,0	10,34	21,34	3,44	3,44	0,63
Пром. вып	Бананы свежие	1/100	94,5	1,50	0,50	21,00	0,00	0,04	0,05	10,00	348,0	8,0	42,0	28,0	0,60
№261	Запеканка из творога	150	180,1	27,5	6,1	3,8	51,2	0,06	0,3	0,29	160	213	32	291	0,87
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за уплотненный полдник	495	455,32	32,96	7,36	64,31	51,2	0,18	0,42	110,29	600,59	255,09	95,09	375,79	3,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1551,73	66,28	43,97	222,72	217,93	0,61	1,13	127,06	1879,74	738,74	252,69	1134,52	9,49

День: десятый
 Неделя :вторая
 Сезон : осень-зима; осень-зима
 Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЮДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша пшеничная с маслом	195/5	200,4	5,67	5,28	32,55	20,0	0,15	0,02	0,00	104,4	15,5	40,7	115,9	1,34
№416	Какао с молоком	180	106,67	3,67	3,19	15,82	22,00	0,05	0,17	1,43	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	420	395,08	12,87	10,24	62,86	55	0,24	0,21	1,46	343,4	203,4	71,55	279,1	2,42
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Сок сливовый	1/180	113,22	0,54	0,18	27,36	0,00	0,02	0,02	7,20	216,0	18,0	12,6	32,4	0,54
	ИТОГО за второй завтрак	180	113,22	0,54	0,18	27,36	0,00	0,02	0,02	7,20	216,0	18,0	12,6	32,4	0,54
ОБЕД															
№54	Икра кабачковая	50	34,79	0,45	2,35	2,96	0,00	0,01	0,01	2,76	129,26	9,08	6,59	11,39	0,30
№68	Борщ с мясом	180	124,52	5,23	7,12	9,88	5,4	0,08	0,10	11,24	511,32	44,1	32,94	113,83	1,58
№339	Пюре картофельное	130	118,88	2,65	4,16	17,71	22,1	0,12	0,09	15,73	561,99	30,04	24,05	75,04	0,87
№277 №372	Тефтели рыбные тушеные с соусом	80/30	128,58	7,93	6,58	9,41	4,0	0,07	0,05	0,25	23,15	43,78	21,4	94,71	0,56
№417	Компот из сухофруктов	180	79,37	0,61	0,25	18,67	0,00	0,01	0,05	90,00	9,3	19,2	3,1	3,1	0,57
Пром. вып	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,2	9,66	0,00	0,03	0,01	0,00	26,6	4,6	6,6	17,4	0,4
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	690	567,06	19,77	20,9	74,97	31,5	0,35	0,32	119,98	1310,62	157,8	104,08	347,07	5,06
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
Пром. вып	Пряник	1/30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
№ 321	Плов из птицы	1/130/80	346,86	10,99	17,79	35,69	64,00	0,26	0,11	1,01	262,1	40,3	46,8	209,5	2,03
№413	Чай с молоком б/с	180	61,06	2,67	2,34	7,33	18,0	0,04	0,14	1,20	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37
Пром. вып	Хлеб пшеничный	25	58,41	1,97	0,25	12,07	0,00	0,04	0,01	0,00	33,25	5,75	8,25	21,75	0,5
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за уплотненный полдник	485	604,29	18,85	21,22	84,47	82	0,39	0,28	2,21	506,45	170,95	81,35	362,35	3,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1679,65	52,03	52,54	249,66	168,5	1	0,83	130,85	2376,47	550,15	269,58	1020,92	12
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		1577,18	55,13	47,93	231,31	202,81	0,74	0,92	72,64	2413,61	662,01	256,78	961,25	13,03

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г. г. Москва

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017 г

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией Лапшиной, 2004 год

Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Меню составил специалист РОО _____ Сарбо Е.С.