

От 1,5 до 3-х лет

Сезон: Зимне-Весенний

	1-й день Понедельник	2-й день Вторник	3-й день Среда	4-й день Четверг	5-й день Пятница	6-й день Понедельник	7-й день Вторник	8-й день Среда	9-й день Четверг	10-й день Пятница
Завтрак	Каша геркулесовая молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай	Каша манная молочная Бутерброд с маслом Какао	Каша молочная гречневая Бутерброд с маслом и сыром Какао	Запеканка из творога с манкой Соус сметан Кефир	Вермешель молочная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Каша пшеничная молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай	Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Каша ячневая молочная Бутерброд с маслом и сыр Кофейный напиток	Омлет Зеленый горошХлеб пшеничный Бутерброд с маслом Чай с молоком	Каша пшеничная молочная Бутерброд с маслом Какао
10.00	Фрукты свежие	Сок натуральный	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок натуральный	Фрукты свежие
Обед	Борщ Картофельно-мясная запеканка Икра кабачковая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп картофельный Биточки мясные Каша пшеничная Зеленый горошек Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп картофельный с вермешелью Жаркое по-домашнему Икра свекольная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Свекольник со сметаной Плов с мясом курицы Икра кабачк Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп рыбный Куры отварные измельченные Капуста тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп гороховый Рыба тушённая Пюре картофельн Икра каб Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Борщ со сметаной Котлета мясная Макароны отварные Икра морковная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп рисовый Бефстроганов из говядины в молочно-сметанном соусе Пюре морковно-картофельное Хлеб пшен Хлеб ржаной Компот из сф	Суп крестьянский Тефтели мясные Свекла тушённая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп картофел рыбой Куры отварные измельчен Хлеб пшен Хлеб ржаной Компот из сф
Полдник	Омлет Морковь тушенная Хлеб пшеничный Печенье Кефир	Пудинг из творога с морковью и рисом Соус фруктовый Чай с молоком	Тефтели рыбные Зеленый горошек Хлеб Пшеничный Сок	Овощи тушенные Хлеб Бутерброд .с маслом Чай с молоком	Булочка сдобная Чай	Сочник Ряженка	Овощи, тушённые Хлеб пшеничный Кондитерские изделия Сок натуральный	Пудинг с фруктами Соус сметанный Кисель фруктовый	Рыба отварная Капуста тушенная Хлеб пшеничный Чай	Запеканка Творожно-рисовая Соус сметанный Кисель фруктовый молоко

От 3-х до 7-ми лет

Сезон: Зимне-Весенний

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак	Каша геркулесовая молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай	Каша манная молочная Бутерброд с маслом Какао	Каша гречневая молочная Бутерброд с маслом сыром Какао	Запеканка из творога с манкой Соус сметанный сладкий Кефир	Вермшель молочная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Каша пшеничная молочная Бутерброд с маслом и сыром Чай	Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	Каша ячневая молочная Бутерброд с маслом сыр Кофейный напиток	Омлет Зеленый горош Хлеб пшеничный Бутерброд с маслом Чай с молоком	Каша пшеничная молочная Бутерброд с маслом Какао
10.00	Фрукты свежие	Сок натуральный	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Напиток витаминизированный	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Сок натуральный	Напиток витаминизированный
Обед	Борщ Картофельно-мясная запеканка Икра кабач Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп картофельный сухарики Биточки мясные Каша пшеничная Зелен.горош Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп с вермшелью Жаркое по домашнему Икра свекольная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Свекольник со сметаной Плов с мясом птицы Икра кабач Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Суп рыбный Куры отварн измельченные Капуста тушеная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп гороховый Рыба тушённая Пюре картофельное Икра кабач Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Борщ со сметаной Котлета мясная Макароны отварные Икра морковная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисель из сухофруктов	Суп рисовый Бефстроганов из говядины в молочно-сметанном соусе Пюре морковно-картофельное Зеленый горошек Хлеб пшенич Хлеб ржаной Компот из сф	Суп крестьянский Тефтели мясные Свекла тушённая Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из свежих фрук	Суп картоф С рыбой Куры отварные измельченн Рагу овощное Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сухофруктов
Полдник	Омлет Морковь тушенная Хлеб пшеничный Печенье Кефир	Пудинг из творога с морковью и рисом Соус фруктовый Чай с молоком	Тефтели рыбные Зеленый Горошек Хлеб пшеничный печенье Сок	Колбасные изделия отв Овощи тушенные Хлеб Бутерброд с маслом Чай с молок	Булочка сдобная Чай	Сочник Ряженка	Овощи, тушённые Хлеб пшеничный Кондитерские изделия Сок натуральный	Пудинг с фруктами Соус сметанный Кисель фруктовый	Рыба отварная Капуста тушенная Хлеб пшеничный Чай	Творожно-рисовая запеканка Соус сметанный Молоко

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения –
детского сада комбинированного вида №13
хутор Лебеди

_____ Т.Д.Супряга

*Примерное 10-ти дневное меню
для детей до 3-х лет
в дошкольных учреждениях
Калининского района
Сезон: Зимне-Весенний*

	Лук	10	8										
	Масло раст	4	4										
	Морковь	10	8										
				120	2,71	3,76	6,8	103,15	0,08	0,08	2,68	44	0,6
	Масло сливоч.	4	4										
	Картофель с 01.06-30.06	167	98										
	Картофель с 01.07-31.10	133	98										
	Соль йодиров.	0,7	0,7										
	Икра кабачковая			40	0	0	2,18	32,51	0,14	0,16	10,11	11	0,3
	Соль йодиров.	0,3	0,3										
	Хлеб пшенич	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,41	0,22	14,92	64,2	0,02	0,02	0	6	0,6
И.5/874	Кисель из сухофруктов			150	0	0	18,3	72,6	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Сахар	5	5										
	Сухофрукты	10	10										
	Крахмал	3	3										
	Витамин «С»	0,035	0,035										
	Итого:				20,44	19,23	59,17	515,14	1,322	15,98	25,51	88	5,15

Полдник

И.1/56	Омлет			60	4,71	5,44	1,92	75	0,02	0,18	0,13	60	0,8
	Яйцо	1 шт.	40										
	Молоко	20	20										
	Масло раст.	1	1										
	Соль йодиров.	0,3	0,3										
И.1/50	Морковь тушённая			50	1,41	1,52	4,148	35,2	0,03	0,05	2,18	37	0,4
	Морковь	60	48										
	Лук	5	4										
	Томат	5	5										
	Масло раст.	2	2										
	Соль йодиров.	0,4	0,4										
	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Печенье	26	26	26	1,92	2,6	19,81	105	0,03	0,02	0	5	0,2
И.1/35	Кефир	150	150	150	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,45	186	0,15
	Итого:				15,18	14,48	44,33	395	0,13	0,46	2,76	293	1,8
	Всего за день:				44,99	49,65	142,71	1241,9	0,622	16,66	41,15	700	10,2

	Масло раст.	4	4										
	Соль йодиров.	1,5	1,5										
И.1/ 28	Каша пшеничная			120	6,84	2,89	16,4 7	108, 2	0,08	0,04	0	11	1,8
	Крупа пшеничн.	32	32										
	Масло сливочн.	4	4										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
	Зеленый горошек			40	0	0	4,3	32	0,01	0,02	5,15	18	0,6
	Хлеб пшенич	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,41	0,22	14,92	64,2	0,02	0,02	0	6	0,6
И.1/ 39	Компот из свеж. фруктов			150	0	0	13,39	52,03	0,004	0,003	2,4	11	0,4
	Сахар	5	5										
	Свеж. фрукты	20	17,6										
	Витамин «С»	0,035	0,035										
	Итого:				24,22	17,82	83,74	611,14	0,249	0,253	49,1 8	143	6,25

Полдник

И.1/ 3	Пудинг творожный с морковью и рисом			100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,05	0,24	0,39	144	0,6
	Яйцо	0,2шт	8										
	Творог	65	65										
	Морковь	45	36										
	Рис	10	10										
	Сахар	8	8										
	Масло раст.	3	3										
	Соль йодиров.	0,6	0,6										
И.1/ 119	Соус фруктовый			30	0	0	8,51	34,68	0,01	0,01	0,6	3	0,12
	Сок	30	30										
	Сахар	2	2										
	Мука	4	4										
И.1/1 14	Чай с молоком			150	2,34	2,34	14,02	84,8	0,01	0,1	0,49	96	0,5
	Чай	0,56	0,56										
	Молоко	50	50										
	Сахар	6	6										
	Итого:				15,1	11,23	36,35	311,23	0,07	0,35	1,48	243	1,22
	Всего за день:				49,94	46,34	190,07	1402,7 4	0,444	0,993	57,0 8	714	13,57

	бройлеры												
	Морковь	5	4										
	Лук	5	4										
	Соль йодированная	0,7	0,7										
И.1/ 23	Капуста тушённая			120	2,5	5,38	5,64	96,4	0,04	0,05	14,5	78	1
	Капуста	150	120										
	Лук	8	6										
	Морковь	8	6										
	Томат	6	6										
	Масло раст.	5	5										
	Масло слив.	4	4										
	Соль йодиров.	1	1										
	Хлеб пшенич	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,41	0,22	14,92	64,2	0,02	0,02	0	6	0,6
И.5/ 874	Кисель из сухофруктов			150	0	0	18,3	72,6	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Сухофрукты	10	10										
	Сахар	5	5										
	Крахмал	5	5										
	Витамин «С»	0,035	0,035										
	<i>Итого:</i>				36,88	16,21	56,01	565,7	0,212	13,33	20,9 8	167	3,85
Полдник													
И.1/9	Булочка сдобная			60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,05	0,05	0,02	26	0,5
	Мука	60	60										
	Молоко	25	25										
	Яйцо	0,2шт	8										
	Масло сливоч.	4	4										
	Сахар	6,5	6,5										
	Масло раст.	3	3										
	Дрожжи	3	3										
	Соль йодиров.	0,3	0,3										
И.1/ 113	Чай			150	0	0	10,5	39,8	0,0003	0,004	0	9	0,4
	Чай	0,53	0,53										
	Сахар	6	6										
	<i>Итого:</i>				4,53	6,11	38,3	236,96	0,05	0,05	0,02	35	0,9
	<i>Всего за день:</i>				51,54	37,91	157,2	1191,7 6	0,42	13,75	37,8 7	443	7,1

	Свекла	30	24										
	Томат	6	6										
	Сметана	7	7										
	Масло сливоч.	2	2										
	Соль йодиров.	0,6	0,6										
И.2/с. 88	Плов с птицей			180	7,4	4,58	21,04	152,73	0,03	0,05	0	8	0,3
	Рис	45	45										
	Мясо птицы	70	62										
	Лук	10	8										
	Морковь	10	8										
	Масло раст.	3	3										
	Соль йодиров.	0,8	0,8										
	.												
И.1/ 19	Икра кабачк			40	0	0	1,9	35,9	0,01	0,02	14,6 6	18	0,2
	Соль йодиров.	0,3	0,3										
	Хлеб пшенич	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,41	0,22	14,92	64,2	0,02	0,02	0	6	0,6
И.1/ 39	Компот из свеж фруктов			150	0	0	13,39	52,03	0,004	0,003	2,4	11	0,4
	Свеж.фрукты	20	20										
	Сахар	5	5										
	Витамин «С»	0,035	0,03 5										
	Итого:				12,75	7,57	111,47	418,29	0,144	0,163	24,4 7	83	2,45

Полдник

И.1/ 17	Овощи тушенные			120	3	4,1	11,7	100,8	0,07	0,1	6,7	76	1
	Картофель С 1.6-30.06	140	84										
	Картофель 1.7-31.10	112	84										
	лук	18	14										
	морковь	25	20										
	Масло раст.	2	2										
	Капуста	45	36										
	Масло слив	3	3										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
и.1/ 86	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,02	1	3	0,15
	Бутерброд с маслом сливочным	25		20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
	Хлеб	20	20										
	Масло слив	5	5										
И.1/ 35	Чай с молоком Чай Молоко Сахар	0,56 50 6	0,56 50 6	150	2,34	2,42	14	84,8	0,02	0,1	0,5	96	0,5
	Итого:				8,06	11,88	42,86	447,07	0,12	0,29	28,3	189	2,25
	Всего за день:				35,45	32,93	184,04	1195,2 3	0,354	0,823	61,0 7	579	7,2

День 3-й: среда
Неделя: первая
Сезон: зимнее-весенний
Возрастная категория: 1,5-3 года

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)			Минерал вещества	
					Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
И.1/ 27	Каша гречневая молочная			150	5,23	7,8	18,75	166,8	0,07	0,16	0,67	138	1,1
	Гречневая	10	10										
	Молоко	150	150										
	Сахар	5	5										
	Масло слив.	3	3										
	Соль йодиров.	0,4	0,4										
И.1/ 125	Бутерброд с маслом сливоч. и сыром			20/5/ 7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,06	0,21	157	0,6
	Хлеб пшеничный	20	20										
	Масло сливоч.	5	5										
	Сыр	7,5	7,5										
И.1/ 22	Какао			150	4,65	4,65	19	135,9	0,06	0,21	1,75	165	0,6
	Какао	1,25	1,25										
	Молоко	120	120										
	Сахар	6	6										
	Итого:				14,23	20,15	46,99	428,3	0,21	0,43	2,63	460	2,3
2-й завтрак													
	Фрукты свежие	85	75	75	0	0	7,35	35,25	0,02	0,02	7,5	12	1,65
Обед													
И.2/ с.89	Суп картофельн.с вермишелью			180	1,6	2	9,01	80,6	0,03	0,05	6,76	28	0,6
	Картофель с 01.06-30.06	55	33										
	Картофель с 01.07-31.10	44	33										
	Лук	7	6										
	Морковь	10	8										
	Масло сливоч.	2	2										
	Соль йодиров.	0,6	0,6										
	Вермишель	5	10										
И.1/ 51	Жаркое по- домашнему			180	14,89	13,48	15,7	252,45	0,13	0,14	7,2	32	

	Картофель с 01.06. по 30.06	163	98										
	Картофель с 01.07. по 31.10	130	98										
	Говядина 1 кат. бескостная	81	74										
	Лук	10	8										
	Морковь	15	12										
	Масло раст.	4	4										
	Соль йодиров.	1	1										
И.1/ 82	Икра свекольная			40	0,72	1,38	4,3	32	0,01	0,02	5,15	18	0,6
	Свекла	60	48										
	Лук	6	4,8										
	Томат	5	5										
	Масло раст.	2	2										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
	Хлеб пшенич	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,41	0,22	14,92	64,2	0,02	0,02	0	6	0,6
И.1/ 40	Компот из сухофруктов			150	0	0	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Сухофрукты	12,5	12,5										
	Сахар	5	5										
	Витамин «С»	0,035	0,035										
	Итого:				19,76	17,2	68,38	620,82	0,102	0,134	12,1 2	79	2,98
Полдник													
И.1/ 104	Тефтели рыбные			60	16,27	4,67	3,87	123,9	0,01	0,11	0,03	31	0,2
	Рыба свежая	95	90										
	Хлеб пшенич.	5	5										
	Яйцо	0,1шт	4										
	Масло раст.	3	3										
	Рис	10	10										
	Молоко	10	10										
	Лук	8	6,4										
	Морковь	8	6,4										
	Томат	8	8										
	Соль йодиров.	1	1										
	Зеленый горошек			40	0	0	1,9	35,9	0,01	0,02	14,6 6	18	0,2
	Соль йодиров.	0,3	0,3										
	Хлеб пшенич.	15	15	13	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Сок натуральный	180	180	180	0	0,0	21,06	84,6	0,02	0,02	4	21	5
	Итого:				17,41	4,79	38,98	323,7	0,06	0,17	18,6 9	75	5,65
	Всего за день:				51,4	42,14	159,27	1376,3 7	0,392	0,744	40,9 4	625	12,53

	Морковь	7	5,6											
	Томат	6	6											
	Масло раст.	4	4											
	Соль йодир.	0,5	0,5											
И.1/ 63	Пюре картофельное			120	2,71	3,76	6,8	103,15	0,08	0,08	2,68	44	0,6	
	Картофель с 0106. по 30.06	167	100											
	Картофель с 01.07. по 31.10.	133	100											
	Молоко	20	20											
	Масло слив.	4	4											
	Соль йодиров.	0,5	0,5											
	Икра кабачк			40	0	0	1,9	35,9	0,01	0,02	14,6 6	18	0,2	
	Соль йодиров	0,3	0,3											
	Хлеб пшенич	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15	
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,41	0,22	14,92	64,2	0,02	0,02	0	6	0,6	
И.2/ 39	Компот из свежих фрукт.			150	0	0	13,39	52,03	0,004	0,003	2,4	11	0,4	
	Свеж.фрукты	20	20											
	Сахар	5	5											
	Витамин «С»	0,035	0,035											
	<i>Итого:</i>				17,59	16	58,1	537, 98	0,30 4	0,27 3	24, 81	172	4,35	
Полдник														
И.2/ 108	Сочник			60	4,86	4,5	9,1	99,3 4	0,02	0,08	4,9 5	45	0,4	
	Творог	30	30											
	Мука	60	60											
	Яйцо 0,3шт.	12	12											
	Масло раст.	3	3											
	Кефир	30	30											
	Масло слив.	4	4											
	Сахар	8	8											
	Сметана	10	10											
	Соль йодиров.	0,3	0,3											
И. 1/ 35	Ряженка	150	150	150	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,5	186	0,15	
	<i>Итого:</i>				10,86	9,3	15,4	199,84	0,05	0,27	5,45	231	0,55	
	<i>Всего за день:</i>				37,9	40,81	119,99	1107,1 7	0,524	0,773	43,1 5	720	8,05	

	Лук	5	4										
	Хлеб пшенич.	5	5										
	Масло раст.	3	3										
	Молоко	10	10										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
И.1/ 49	Макаронны отварные			120	4,69	6,48	25,03	183,81	0,05	0,02	0	5	0,7
	Макаронны	45	45										
	Масло слив.	4	4										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
И.3/ 78	Икра морковная			40	0,7	1,3	4,4	32,45	0,7	0,04	2,25	20	0,4
	Морковь	55	44										
	Лук	4	3,2										
	Томат	3	3										
	Масло растит.	2	2										
	Соль йодиров.	0,6	0,6										
	Хлеб пшенич	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,41	0,22	14,92	64,2	0,02	0,02	0	6	0,6
И. 5/ 874	Кисель из сухофруктов			150	0	0	18,3	72,6	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Сухофрукты	10	10										
	Сахар	5	5										
	Крахмал	3	3										
	Витамин «С»	0,035	0,035										
	Итого:				19,13	18,66	81,51	586,36	0,852	0,204	10,4 4	92	10,25

Полдник

И.1/ 52	Овощи, тушённые			120	3,6	4,26	11,54	98,86	0,1	0,12	21,9	74	1,75
	Картофель с 01.06.-30.06	76	61										
	Картофель с 01.07.-31.10	61	46										
	Морковь	30	24										
	Капуста	50	40										
	Лук	10	8										
	Соль йодиров.	0,6	0,6										
	Масло сливоч.	3	3										
	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	5	0,15
	Кондитерские изделия	26,5	26,5	26,5	1,99	2,7	20,6	109	0,03	0,02	0	5	0,4
	Сок натуральный	180	180	180	0	0	21,06	84,6	0,02	0,02	4	21	5
	Итого:				6,73	7,08	65,35	371,76	0,17	0,18	25,9	105	7,4
	Всего за день:				36,04	42,36	191,9	1329,2 6	1,2	0,77	64,1 7	485	20,53

	Лук	5	4										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
И.1/ 64	Рагу овощное			120	3,01	4,07	11,72	97,73	0,07	0,1	6,72	76	0,9
	Картофель с 01.06-30.06	86	52										
	Картофель с 01.07-31.10	69	52										
	Лук	15	12										
	Морковь	20	16										
	Капуста свеж.	70	56										
	Томат	8	8										
	Масло раст.	3	3										
	Соль йодиров.	0,7	0,7										
	.												
	Хлеб пшенич	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,41	0,22	14,92	64,2	0,02	0,02	0	6	0,6
И.1/ 40	Компот из сухофруктов			150	0	0	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Сухофрукты	12,5	12,5										
	Сахар	5	5										
	Витамин «С»	0,035	0,035										
	Итого:				37,39	14,9	62,11	567	0,242	13,38 4	13,2	165	3,75

Полдник

И.1/ 47	Запеканка творожная			90	12,24	8,33	8,93	164,8	0,04	0,02	0,24	132	0,5
	Творог	65	65										
	Рис	14	14										
	Яйцо	0,2шт	8										
	Масло растит.	2	2										
	Сахар	8	8										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
и.1/ 86	Соус сметанный сладкий			30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,01	0,04	0,1	41	0,1
	Сметана	11	11										
	Молоко	20	20										
	Мука	4	4										
	Сахар	2	2										
И.5/ 965	Молоко	190	190	190	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,23	1,95	180	0,15
	Итого:				17,95	14,01	18,69	291,1	0,11	0,47	2,29	353	0,75
	Всего за день:				66,64	46,6	136,36	1291,8 2	0,522	14,39	25,41	979	7,45

День 9-й: четверг
Неделя: вторая
Сезон: зимнее-весенний
Возрастная категория: 1,5-3 года

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)			Минерал вещества	
					Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
И.1/ 56	Омлет			60	4,71	5,44	1,92	74,6	0,18	0,11	0,13	60	0,8
	Яйцо	1 шт.	40										
	Молоко	20	20										
	Масло раст.	1	1										
	Соль йодиров.	0,3	0,3										
	Хлеб пшенич.	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
И.1/ 5	Зеленый горошек			40	0	0	2,18	32,51	0,14	0,16	10,1	11	0,3
	Соль йодиров.	0,3	0,3										
И. 5/3	Бутерброд с маслом сливоч.			20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2
	Хлеб пшеничный	20	20										
	Масло сливоч.	5	5										
И.1/ 114	Чай с молоком			150	2,34	2,42	14	84,8	0,02	0,1	0,5	96	0,5
	Чай	0,53	0,53										
	Молоко	70	70										
	Сахар	6	6										
	Итого:				9,77	13,22	35,2	333,38	0,37	0,39	10,74	176	1,9 5
2-й завтрак													
	Сок натуральный	180	180	180	0	0	21,06	84,6	0,02	0,02	4	21	5
Обед													
И.5/ 204	Суп крестьянский			180	1,8	2,38	9,88	79,87	0,01	0,02	5,1	20	0,7
	Картофель с 01.06-30.06	55	33										
	Картофель с 01.07-31.10	44	33										
	Лук	7	6										
	Морковь	8	6,4										
	Пшено	5	5										
	Масло сливоч.	2	2										
	Соль йодиров.	0,6	0,6										
И.3/ 78	Свекла тушённая			120	2,15	4,13	12,89	96	0,04	0,05	15,4 5	54	1,8

	Свекла	155	124										
	Лук	5	4										
	Томат	2	2										
	Масло растит.	2	2										
	Морковь	5	4										
	Соль йодиров.	0,5	0,8										
И.1/ 111	Тефтели мясные			60	7,58	5,69	3,88	101,24	2,84	0,07	0,48	5	1,2
	Говядина 1 кат. бескостная	81	74										
	Лук	3	2,4										
	Масло растит.	2	2										
	Морковь	3	2,4										
	Яйцо	0,1шт	4										
	Рис	10	10										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
	Хлеб пшенич.	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,41	0,22	14,92	64,2	0,02	0,02	0	6	0,6
И.1/ 39	Компот из свежих фруктов	150	150	150	0	0	13,39	52,03	0,004	0,003	2,4	11	0,4
	Сахар	5	5										
	Фрукты свежие	20	17,6										
	Витамин «С»	0,035	0,035										
	Итого:				14,08	12,54	62,25	440,94	2,924	0,173	23,43	99	4,85
Полдник													
И.1/ 23	Капуста тушенная			120	2,5	5,38	5,64	96,42	0,04	0,05	14,5	78	1,0
	Капуста св.	150	120										
	Масло слив.	3	3										
	Масло растит.	2	2										
	Лук	8	6										
	Морковь	8	6										
	Томат	3	3										
	Соль йодиров.	0,6	0,6										
И.	Рыба отварная			85	10,67	10,3	1,7	142,2	0,02	0,08	1,87	55	0,8
	Рыба свежая	90	78										
	Лук	5	4										
	Морковь	5	4										
	Масло растител	1	1										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
И.1/ 113	Чай			150	0	0	10,5	39,8	0,0003	0,004	0	9	0,4
	Чай	0,53	0,53										
	Сахар	6	6										
	Итого:				14,31	15,8	25,13	326	0,07	0,144	16,37	145	2,35
	Всего за день:				38,16	41,56	143,64	767,33	3,404	0,727	54,54	441	14,15

День 18-й: среда
Неделя: вторая
 Сезон: зимнее-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 года

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)			Минерал вещества	
					Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Завтрак</i>													
И.3/ 311	Каша ячневая молочная			150	5,15	6,03	19,44	160,54	0,04	0	0	200	0,3
	Крупа ячневая	10	10										
	Молоко	150	150										
	Сахар	5	5										
	Масло слив.	3	3										
	Соль йодиров.	0,4	0,4										
И.1/ 125	Бутерброд с маслом сливоч. и сыром	33	32, 4	20/5/ 7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,08	0,06	0,21	157	0,6
	Хлеб пшенич.	20	20										
	Масло сливоч.	5	5										
	Сыр	7,5	7,5										
И.1/ 45	Кофейный напиток			150	3,6	3,6	18,69	119,7	0,1	0,24	8,7	144	0,2
	Кофе (суррог.)	2,5	2,5										
	Молоко	100	100										
	Сахар	6	6										
	<i>Итого:</i>				13,13	17,33	47,37	405,84	0,22	0,9	8,91	501	1,1
<i>2-й завтрак</i>													
	Фрукты свежие	85	75	75	0	0	7,35	35,25	0,02	0,02	7,5	12	1,65
<i>Обед</i>													
И.1/ 98	Суп рисовый			180	1,68	3,53	7,34	68,18	0,17	0,06	3,19	35	0,6
	Картофель с 01.06-30.06	55	33										
	Картофель с 01.07-31.10	44	33										
	Лук	7	5,6										
	Морковь	10	8										
	Рис	5	5										
	Масло сливоч.	2	2										
	Соль йодиров.	0,6	0,6										
И.1/ 126	Бефстроганов в молочно- сметанном соусе			60	10,04	9,5	2,55	135,5	2,45	0,07	0,29	23	1,3

	Говядина 1 кат. Бескостная	81	74										
	Молоко	20	20										
	Лук	5	4										
	Морковь	5	4										
	Масло раст.	2,5	2,5										
	Сметана	10,5	10,5										
	Мука	6,5	6,5										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
И.2/ С.74	Пюре морковно- картофельное			120	2,33	1,95	7	100	0,08	0,08	2,71	47	0,8
	Картофель с 01.06. по 30.06	108	65										
	Картофель с 01.07. по 31.10	86	65										
	Морковь	70	56										
	Молоко	20	20										
	Масло слив.	4	4										
	Соль йодиров.	0,6	0,6										
И.1/ 19	Зеленый горошек			40	0	0	2,18	32,51	0,14	0,16	10,1 1	11	0,3
	Соль йодиров	0,3	0,3										
	Хлеб пшенич.	15	15	15	1,14	0,12	7,29	47,6	0,01	0,01	0	3	0,15
	Хлеб ржаной	30	30	30	1,41	0,22	14,92	64,2	0,02	0,02	0	6	0,6
И.1/ 40	Компот из сухофруктов			150	0	0	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	18	0,7
	Сухофрукты	12,5	12,5										
	Сахар	5	5										
	Витамин «С»	0,035	0,035										
	Итого:				16,6	15,32	59,56	520,56	2,872	0,404	16,5 1	143	4,45
Полдник													
И.2/ 107	Пудинг с фруктами			90	6,5	10,61	35,56	254,56	0,09	0,11	1,33	68	0,9
	Кефир	30	30										
	Мука	45	45										
	Яйцо	0,2шт	8										
	Масло растит.	2	2										
	Сахар	8	8										
	Фрукты свежие	30	26,4										
	Соль йодиров	0,2	0,2										
И.1/ 86	Соус сметанный			30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,01	0,04	0,1	41	0,1
	Сметана	11	11										
	Молоко	20	20										
	Сахар	2	2										
	Мука	4	4										
И.1/ 41	Кисель фруктовый			150	0	0	14,3	52	0,004	0,003	2,4	11	0,6
	Фрукты свежие	20	17,6										
	Крахмал	7,5	7,5										
	Сахар	5	5										
	Итого:				7,86	12,54	51,52	351,86	0,1	0,15	3,83	120	1,6
	Всего за день:				37,59	45,19	165,8	1313,5 1	2,21	1,474	36,7 5	776	8,8
	Всего за 10 дней:				449,65	425,49	1590,9 8	12217, 09	10,092	51,10 4	462, 13	6462	109,58
	Среднее:				44,96	42,54	159,1	1221,7 1	1,01	5,11	46,2 1	646,2	10,96

Используемая литература:

1. Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. – 183 с.
2. Н.В. Злобина, Н.А. Киселёва. Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях./ РИЦ «Мир Кубани», г. Краснодар, 2007 г. – 182 с.
3. В.Т. Лашина. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Министерство экономического развития и торговли РФ – М.:Изд-во «Хлебпродинформ», 2004. – 639 с.
4. И.М. Скурихин. Химический состав пищевых продуктов / М.:Изд-во. «Лёгкая и пищевая промышленность», 1984. – 326 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания./ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения –
детский сад комбинированного вида №13
Хутор Лебеди

_____ Т.Д.Супряга

«_____» _____ 2017 год

***Примерное 10-ти дневное меню
для детей от 3-х до 7-ми лет
в дошкольных образовательных
учреждениях
Калининского района
Сезон: зимнее-весенний***

	Лук	10	8										
	Морковь	10	8										
	Картофельное пюре			150	3.39	4.69	27.6 6	128. 92	0.1	0.11	3.3 4	56	0.8
	Молоко	20	20										
	Масло слив	4	4										
	Картофель с 01.06 по 30.06	185	111										
	Картофель с 01.07 по 31.10	148	111										
	Соль йодиров.	1,5	1,5										
	Икра кабачк			60	0	0	3,27	48,77	0,2	0,3	15,1 7	16	0,5
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
	Хлеб пшенич.	20	20	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	4	0,2
	Хлеб ржаной	37.5	37.5	37.5	1,74	0,27	18,4	79,18	0,02	0,02	0	7	0,7
И.5/ 874	Кисель из сухофруктов			200	0	0	24,4	96,8	0,003	0,005	0,28	24	0,9
	Сахар	6	6										
	Сухофрукты	12	12										
	Крахмал	5	5										
	Витамин «С»	0,05	0,05										
	Итого				26.12	24.54	79,68	657,51	0,433	20,5	35,22	117	6,7
Полдник													
И.1/ 56	Омлет			80	6,28	7,25	2,56	100	0,03	0,24	0,13	80	1,1
	Яйцо 1,3 шт.	52	52										
	Молоко	30	30										
	Масло раст.	1	1										
	Соль йодиров.	0,8	0,8										
И.1/ 50	Морковь тушённая			60	1,69	1,82	4,97	42,24	0,04	0,06	2,62	44	0,4
	Морковь	70	56										
	Лук	5	4										
	Томат	5	5										
	Масло раст.	3	3										
	Соль йодиров.	0,6	0,6										
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	4	0,2
	Печенье	25	25	25	1,85	2,5	19,05	101	0,03	0,02	0	5	0,2
И.1/ 35	Кефир			180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
	Итого:				18,54	17,49	43,86	411,44	0,15	0,59	3,29	356	2,08
	Всего за день:				57.79	64.37	185,77	1569,7	0,843	21,386	55,42	923	13,18

	Масло раст.	5	5										
	Яйцо 0,2 шт.	8	8										
	Томат	10	10										
	Соль йодиров.	1,1	1,1										
И.1/ 28	Каша пшеничная			150	8,55	7,23	41,17	270,5	0,21	0,11	0	14	4,5
	Крупа пшеничная	48	48										
	Масло сливоч.	4	4										
	Соль йодиров.	1	1										
	Зеленый горошек			60	0	0	6,45	48	0,02	0,03	7,72	27	1
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
	Хлеб пшенич.	20	20	20	1,9	0,2	12,15	79,3	0,02	0,02	0	5	0,25
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,79	0,28	18,9	81,32	0,02	0,02	0	7	0,7
И.1/ 39	Компот из свеж. фруктов			200	0	0	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14	0,5
	Сахар	6	6										
	Свеж. фрукты	30	26,4										
	Витамин «С»	0,05	0,05										
	Итого:				33,56	26,66	88,38	642,45	0,21	0,264	68,22	174	5,9

Полдник

И.1/ 3	Пудинг творожный с морковью и рисом			150	19,14	13,33	20,73	287,6	0,07	0,36	0,58	217	0,9
	Яйцо 0,2шт.	8	8										
	Творог	90	90										
	Морковь	50	40										
	Рис	15	15										
	Сахар	8	8										
	Масло раст.	4	4										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
И.1/ 119	Соус фруктовый			50	0	0	13,37	57,8	0,02	0,02	1	5	0,2
	Сок	30	30										
	Сахар	2	2										
	Мука	4	4										
И.1/ 114	Чай с молоком			200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,02	0,14	0,66	128	0,6
	Чай	0,7	0,7										
	Молоко	45	45										
	Сахар	7	7										
	Итого:				22,26	16,55	52,8	458,46	0,11	0,52	2,24	350	1,7
	Всего за день:				70,22	67,12	244,29	1807,97	0,46	1,31	113,15	925	14,25

И.1/ с.23	Капуста тушенная			160	3,33	7,17	7,51	128,5	0,05	0,07	19,3	104	1,3
	Капуста св.	170	136										
	Морковь	15	12										
	Лук	8	6,4										
	Масло слив.	4	4										
	Масло раст.	6	6										
	Томат	10	10										
	Соль йодиров.	1	1										
	Хлеб пшенич	20.5	20.5	20.5	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	4	0,2
	Хлеб ржаной	37.5	37.5	37.5	1,79	0,28	18,9	81,32	0,02	0,02	0	7	0,7
И.5/ 874	Кисель из сухофруктов			200	0	0	24,4	96,8	0,003	0,005	0,28	24	0,9
	Сухофрукты	12	12										
	Крахмал	5	5										
	Сахар	6	6										
	Витамин «С»	0,05	0,05										
	Итого:				51,31	23,06	73,72	757,22	0,293	17,795	28,09	224	5,1

Полдник

И.1/9	Булочка сдобная			90	6,79	9,16	41,7	295,75	0,07	0,08	0,03	39	0,7
	Мука	70	70										
	Молоко	30	30										
	Яйцо 0,2 шт.	8	8										
	Масло сливоч.	4	4										
	Сахар	6,5	8,5										
	Масло раст.	3	3										
	Дрожжи	3,75	3,75										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
И.1/ 113	Чай			200	0	0	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
	Чай	0,6	0,6										
	Сахар	7	7										
	Итого:				6,79	9,16	55,7	348,81	0,07	0,09	6,03	51	1,2
	Всего за день:				71,82	53,78	204,49	1637,5	0,603	18,415	50,52	501	9,3

	Томат	7	7										
	Сметана	11	11										
	Масло сливоч.	2	2										
	Соль йодиров.	1	1										
И.2/с. 88	Плов с птицей			230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4
	Рис	65	65										
	Мясо птицы	70	62										
	Лук	10	8										
	Морковь	10	8										
	Масло раст.	3	3										
	Соль йодиров.	1,5	1,5										
	.												
И.1/ 19	Икра кабачк			60	0	0	2,76	15,96	0,2	0,1	15,1 7	16	0,4
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
	Хлеб ржаной	37.5	37.5	37.5	1,74	0,27	18,4	79,18	0,02	0,02	0	7	0,7
	Хлеб пшенич	19.5	19.5	19.5	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	4	0,2
И.1/ 39	Компот из свеж. фруктов			200	0	0	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14	0,5
	Сахар	6	6										
	Свеж. фрукты	30	30										
	Витамин «С»	0,05	0,05										
	Итого:				16.45	9.82	85,8	495,04	0,37	0,274	28,2 5	99	3,2

Полдник

И.1/ 17	Отварные колбасные изделия	70	69	69	11.04	15.2	0.08	169	0	0.09	30	11	0.62
	Овощи тушеные			150	4	5.4	15.6	134.4	0.1	0.13	9	102	1.2
	Картофель 1.6-30.6	150	90										
	Картофель 1.7-31.7	120	90										
	Лук	20	16										
	Морковь	30	24										
	Капуста	60	48										
	Масло слив	3	3										
	Масло растит	2.5	2.5										
	Соль йод	1.1	1.1										
и.1/ 86	Хлеб пшенич	25	25	25	1.9	0.2	12.15	79.3	0.02	0.02	0	5	0.25
	Бутерброд с маслом сливоч			25/7	2.34	7.76	14.53	139.1	0.03	0.01	0	9	0.3
	Хлеб пшен	25	25										
	Масло слив	7	7										
	Чай с молоком			200	3.12	3.22	18.7	113.06	0.02	0.14	0.66	128	0.6
И.1/ 35	Чай	0.7	0.7										
	Молоко	45	45										
	Сахар	7	7										
	Итого:				22.4	31.78	61.06	634.86	0.17	0,38	39.6 6	255	2,97
	Всего за день:				56.4	58.07	183,31	1537,1	0,66	1,124	78,5 7	736	9,25

День 3-й: среда

Неделя: первая

Сезон: зимнее-весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)			Минерал вещества	
					Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Завтрак</i>													
И.1/ 27	Каша гречневая молочная			200	6,97	10,4	25	222,4	0,1	0,22	0,9	184	1,5
	Гречка	15	15										
	Молоко	190	190										
	Сахар	6	6										
	Масло слив.	3	3										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
И.1/ 125	Бутерброд с маслом сливоч. и сыром			25/ 7/ 10	6,47	11,38	13,66	185,7	0,12	0,09	0,31	232	0,9
	Хлеб пшеничный	25	25										
	Масло сливоч.	7	7										
	Сыр	10.5	10. 5										
И.1/ 22	Какао			200	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220	0,8
	Какао	1,5	1,5										
	Молоко	120	120										
	Сахар	7	7										
	<i>Итого:</i>				19,64	27,98	64	589,28	0,3	0,59	3,55	636	3,2
<i>2-й завтрак</i>													
	Фрукты свежие	110	97	97	0	0	9,5	45,59	0,03	0,03	9,7	15	2,1
<i>Обед</i>													
И.2/ с.89	Суп картофельн. с вермишелью			250	2,13	2,7	12,01	107,5	0,04	0,07	9	37	0,8
	Картофель с 0106. по 30.06	65	39										
	Картофель с 01.07. по 31.10	52	39										
	Лук	8	6,4										
	Вермишель	10	10										
	Морковь	10	8										
	.масло сливочн.	2	2										
	Соль йодиров.	1	1										
	Жаркое по- домашнему			230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	0,18	9,2	40	3,5

	Масло раст.	5	5										
	Соль йодиров.	1	1										
И.1/ 63	Пюре картофельное			150	3,39	4,69	27,66	128,92	0,1	0,11	3,34	56	0,8
	Картофель с 01.06. по 30.06	216	130										
	Картофель с 0107. по 31.10	173	130										
	Молоко	20	20										
	Масло слив.	4	4										
	Соль йодиров.	1	1										
	Икра кабачковая			60	0	0	2,76	15,96	0,2	0,01	15,1 7	16	0,4
	Соль йодир.	0,5	0,5										
	Хлеб пшенич.	20,5	20,5	20,5	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	5	0,25
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,74	0,27	18,4	79,18	0,02	0,02	0	7	0,7
И.1/ 39	Компот из свеж фруктов			200	0	0	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14	0,5
	Свеж.фрукты	30	26,4										
	Сахар	6	6										
	Витамин «С»	0,05	0,05										
	Итого:				20,71	19	94,4	684,83	0,68	0,354	28,1 1	206	5,65
Полдник													
И.2/ 108	Сочник			90	7,29	6,75	13,65	149	0,03	0,12	7,4	67	0,6
	Творог	30	30										
	Мука	70	70										
	Яйцо 0,3 шт.	12	12										
	Масло раст.	4	4										
	Кефир	30	30										
	Масло слив.	5	5										
	Сахар	8	8										
	Сметана	8	8										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
И.1/ 35	Ряженка	180	180	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
	Итого:				14,49	12,51	21,21	269,6	0,07	0,35	7,94	290	0,78
	Всего за день:				48,43	53,3	177,1	1448,1	1,57	1,604	73,2 3	945	8,53

	Яйцо 0,1 шт.	4	4										
	Лук	10	8										
	Хлеб пшенич.	5	5										
	Масло раст.	4	4										
	Молоко	10	10										
	Соль йодиров.	1	1										
И.1/ 49	Макаронные отварные			150	5,9	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8
	Макаронны	65	65										
	Масло слив.	4	4										
	Соль йодиров.	1	1										
И.3/ 78	Икра морковная			60	1,5	2,67	8,8	64,9	0,05	0,08	4,49	40	0,8
	Морковь	75	60										
	Лук	7	5,6										
	Томат	5	5										
	Масло растит.	3	3										
	Соль йодиров.	1	1										
	Хлеб пшенич	20,5	20,5	20,5	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	5	0,25
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,79	0,28	18,9	81,32	0,02	0,02	0	7	0,7
И.5/ 874	Кисель из сухофруктов			200	0	0	24,4	96,8	0,003	0,005	0,28	24	0,9
	Сухофрукты	12	12										
	Сахар	6	6										
	Крахмал	5	5										
	Витамин «С»	0,05	0,05										
	<i>Итого:</i>				23,76	23,77	107,92	745,78	0,233	0,275	15,4 2	137	13,45

Полдник

И.3/ 52	Овощи тушенные			150	4,5	5,33	14,4	123,6	0,12	0,15	27,3 6	93	2,19
	Картофель с 01.06 по 30.06.	85	50										
	Картофель с 01.07 по 31.10	66	50										
	Морковь	50	40										
	Капуста св.	80	64										
	Лук	15	12										
	Масло сливоч.	4	4										
	Соль йодиров.	1	1										
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	5	0,25
	Печенье	25	25	25	2,22	3	22,9	121	0,04	0,03	0	6	0,2
	Сок натуральный	180	180	180	0	0	21,06	84,6	0,02	0,02	4	21	5
	<i>Итого:</i>				8,24	8,49	73,24	397	0,23	0,22	31,3 6	1267	7,89
	<i>Всего за день:</i>				46,12	55,22	249,95	1689,2 1	0,723	1,065	63,1 8	566	25,79

	Морковь	10	8										
	Лук	10	8										
	Соль йодиров.	1	1										
И.1/ 64	Рагу овощное			150	3,76	5,1	14,65	122,2	0,09	0,12	8,4	95	1,1
	Картофель с 01.06. по 30.06	125	75										
	Картофель с 01.07. по 31.10	100	75										
	Лук	20	16										
	Морковь	20	16										
	Капуста свеж.	90	72										
	Томат	10	10										
	Масло раст.	4	4										
	Соль йод.	1	1										
	Хлеб пшенич	19,5	19,5	19,5	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	5	0,25
	Хлеб ржаной	37,5	37,5	37,5	1,74	0,27	18,4	79,18	0,02	0,02	0	7	0,7
И.1/ 40	Компот из сухофруктов			200	0	0	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
	Сухофрукты	15,5	15,5										
	Сахар	6	6										
	Витамин «С»	0,05	0,05										
	Итого:				51,69	20,98	82,76	764,54	0,343	17,856	17,1 9	218	4,95

Полдник

И.1/ 47	Запеканка творожная с рисом			100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147	0,6
	Творог	90	90										
	Рис	15	15										
	Яйцо 0,2 шт.	8	8										
	Масло растит.	2	2										
	Сахар	8	8										
	Соль йодиров.	0,5	0,5										
и.1/ 86	Соус сметанный сладкий			50	2,26	3,21	4,27	75,45	0,02	0,07	0,17	68	0,1
	Сметана	12	12										
	Молоко	20	20										
	Мука	4	4										
	Сахар	2	2										
И.5/ 965	Молоко	180	180	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,07	0,28	2,34	216	0,2
	Всего				21,08	16,97	22,83	355,78	0,13	0,6	2,78	431	0,9
	Всего за день:				88,07	62,31	180,83	1711,0 9	0,703	18,976	32,9 1	1078	9,75

И.3/ 78	Свекла тушённая			150	2,69	5,16	16,12	120	0,05	0,07	19,3 1	67	2,4
	Свекла	170	136										
	Лук	7	8										
	Томат	10	10										
	Масло растит.	2	2										
	Морковь	10	8										
	Соль йодиров.	0,9	0,9										
И.1/ 111	Тефтели мясные			70	8,84	6,64	4,53	118,11	3,31	0,08	0,56	6	1,4
	Говядина 1 кат. бескостная	89	81										
	Лук	7	8										
	Масло растит.	2	2										
	Морковь	5	8										
	Яйцо 0,1 шт.	4	4										
	Рис	10	10										
	Соль йодиров.	1	1										
	Хлеб пшенич.	19.5	19.5	19.5	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	5	0,25
	Хлеб ржаной	37.5	37.5	37.5	1,74	0,27	18,4	79,18	0,02	0,02	0	7	0,7
И.1/ 39	Компот из свеж. фруктов			200	0	0	17,86	69,37	0,01	0,004	3,2	14	0,5
	Свеж.фрукты	30	30										
	Сахар	6	6										
	Витамин «С»	0,05	0,05										
	<i>Итого:</i>				17.19	15.4	86,39	540,76	3,41	0,214	29,8 7	126	6,65
<i>Полдник</i>													
И.1/ 28	Капуста тушеная			150	8,55	7,23	41,17	270,5	0,21	0,11	0	14	4,5
	Капуста	170	136										
	Масло сливоч.	3	3										
	Соль йодиров.	1	1										
	Лук	8	6,4										
	Морковь	8	6,4										
	Масло растит.	3	3										
	Томат	5	5										
	Соль йод.	1	1										
И.1/ 113	Рыба отварная			95	11,85	11,44	1,9	158	0,02	0,09	2,1	61	0,9
	Рыба свежая	100	95										
	Масло растит	1	1										
	Лук	8	6,4										
	Морковь	7	5,6										
	Соль	1	1										
	Хлеб пшеничн	20	20	20	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	5	0,25
И.1/ 113	Чай			200	0	0	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
	Чай	0,6	0,6										
	Сахар	7	7										
	<i>Всего</i>				21.92	21,83	66,79	529,16	0,24	0,216	8,1	92	3,35
	<i>Всего за день:</i>				78.81	55.78	235,6	1690,8 5	3,95	1,16	57,9 3	479	17,75

	Морковь	10	8											
	Сметана	12,5	12,5											
	Мука	6,5	6,5											
	Масло растит.	3	3											
	Соль йодиров.	1	1											
И.2/ 74	Пюре морковно-картофельное			150	2,9	2,44	8,75	125	0,1	0,01	3,39	59	1	
	Картофель с 01.06. по 30.06	118	71											
	Картофель с 01.07. по 31.10	95	71											
	Морковь	90	72											
	Молоко	20	20											
	Масло слив.	2	2											
	Соль йодиров.	1,5	1,5											
И.1/ 19	Зеленый горошек	63	60	60	0	0	3,27	48,77	0,2	0,3	15,17	16	0,5	
	Хлеб пшенич.	20.5	20.5	20.5	1,52	0,16	9,72	47,6	0,01	0,01	0	5	0,25	
	Хлеб ржаной	37.5	37.5	37.5	1,79	0,28	18,9	81,32	0,02	0,02	0	7	0,7	
И.1/ 39	Компот из сухофруктов			200	0	0	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9	
	Сухофрукты	15,5	15,5											
	Сахар	6	6											
	Витамин «С»	0,05	0,05											
	<i>Итого:</i>				21.83	20.2	78,21	702,7	3,843	0,526	23,47	190	5,95	
Полдник														
И.2/ 107	Пудинг с фруктами			100	7,2	11,8	39,5	282,8	0,1	0,12	1,48	75	1	
	Кефир	30	30											
	Мука	55	55											
	Яйцо 0,2 шт.	8	8											
	Масло растит.	2	2											
	Сахар	8	8											
	Фрукты свежие	45	39											
	Соль	0,5	0,5											
и.1/ 86	Соус сметанный			50	2,26	3,21	4,27	75,45	0,02	0,07	0,17	68	0,1	
	Сметана	12	12											
	Сахар	2	2											
	Мука	4	4											
	Молоко	20	20											
И.1/ 41	Кисель фруктовый			200	0	0	17,9	69	0,005	0,004	3,2	15	0,8	
	Фрукты свежие	30	26,4											
	Крахмал	7,5	7,5											
	Сахар	7	7											
	<i>Итого:</i>				9.46	15.01	61,67	427,25	0,12	0,19	4,85	158	1,9	
	<i>Всего за день:</i>				49,43	59.43	212,14	1685,23	1,505	1,355	56,35	864	9,35	
	<i>Всего за 10 дней:</i>				643.08	590.7	2115,45	15212,84	11,929	67,53	639,93	7914,8	136,28	
	<i>Среднее за 10 дней:</i>				64.3	59.07	211,5	1521,3	1,19	6,75	63,99	791,5	13,63	