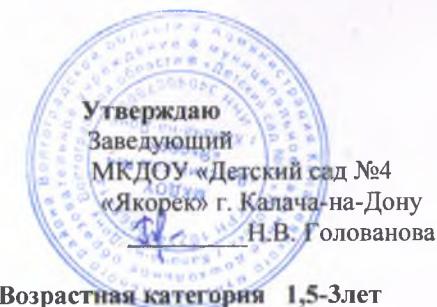


Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
ЗАВТРАК	1. Каша молочная манная со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная рисовая со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная Дружба со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная пшеничная со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная пшеничная со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная сборная со сливочным маслом 2. Батон 3. Масло сливочное 4. Чай с сахаром.	1. Каша молочная гречневая со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Суп молочный рисовый со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.	1. Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом 2. Батон 3. Сливочное масло 4. Чай с сахаром.
ПОЛДНИК	2 завтрак Яблоко	2 завтрак Банан	2 завтрак Сок	2 завтрак Яблоко	2 завтрак Сок	2 завтрак Яблоко	2 завтрак Яблоко	2 завтрак Сок	2 завтрак Яблоко	2 завтрак Яблоко
УЖИН	1. Огурцы соленые 2. Борщ на кур/б со сметаной. 3. Плов рисовый с отварным мясом кур 4. Кисель. 5. Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеваный	1. Свекла отварная 2. Рассольник со сметаной на кур/б. 3. Кнели Макароны отварные Сметанный соус 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеваный	1. Помидор соленый 2. Суп гороховый на кур/б. 3. Тефтели гречневые Соус томатный 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеваный	1. Квашеная капуста 2. Свекольник со сметаной на к/б. 3. Котлета мясная Картофельное пюре 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеваный	1. Суп полевой на кур/б. 2. Капуста тушеная с отварным мясом кур 3. Компот из сухофруктов. 4. Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеваный	1. Капуста квашеная 2. Суп вермишелевый на кур/б 3. Гуляш с отварным мясом кур Каша гречневая 4. Кисель. 5. Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеваный	1. Помидор соленый 2. Суп картофельный с клецками на кур/б. 3. Жаркое домашнему 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеваный	1. Суп фасолевый на кур/б. 2. Голубцы ленивые Соус томатный 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеваный	1. Суп гречневый на к/б. 2. Пюре из свеклы 3. Биточек мясной Гороховое пюре. 3. Компот из сухофруктов 4. Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеваный	1. Огурцы соленые 2. Щи из свежей капусты на кур/б 3. Суфле яичное – мясное 4. Компот их сухофруктов 5. Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеваный
УЖИН	1. Булочка домашняя. 2. Компот из сухофруктов	1. Бутерброд с сыром 2. Чай с сахаром	1. Печенье 2. Напиток шиповника	1. Бутерброд с повидлом 2. Снежок	1. Печенье 2. Чай с сахаром	1. Печенье 2. Компот из сухофруктов	1. Бутерброд с повидлом 2. чай с сахаром	1. Плюшка 2. Снежок	1. Бутерброд с сыром 2. Напиток шиповника	1. Печенье 2. чай с сахаром
УЖИН	1. Суп молочный гречневый со сливочным маслом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 1с	1. Творожная запеканка 2. Сметанный соус 3. Кисель	1. Рагу овощное 2. Хлеб пшеничный 1с 3. Чай с сахаром	1. Рожки с маслом сахаром 2. Кисель	1. Тефтели рыбные томатный соус 2. Напиток шиповника 3. Хлеб пшеничный 1с	1. Капуста тушеная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 1с	1. Лапшевник с творогом 2. Сметанный соус 3. Какао на молоке	1. Каша молочная манная со сливочным маслом 2. чай с сахаром	1. Картофельное пюре 2. Яйцо вареное 1/2 3. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный 1с	1. Ежики из печени 2. Томатный соус 3. Напиток шиповника 4. Хлеб пшеничный 1с

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепту ры	Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя первая		Б	Ж	У	1800					Б	Ж	У	1400		
День 1															
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Каша молочная манная со сливочным маслом	180/5	6,31	7,58	25,59	196,6		1	Каша молочная манная со сливочным маслом	150/5	4,96	6,78	19,81	160,62		1
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		52	Чай с сахаром.	180/8	1,0	0,26	8,18	38,89		52
Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10		66	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66
Итого за завтрак	415	9,81	12,32	51,14	356,9			Итого за завтрак	354	7,5	10,52	38,23	278,79		
2 завтрак 9.40								2 завтрак 9.30							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		84	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,6		84
Обед 11.45								Обед 11.40							
Борщ на кур/б со сметаной.	180/8	5,8	11,25	15,91	189,94		11	Борщ на кур/б со сметаной.	150/3	4,86	8,52	13,36	151,12		11
Плов рисовый с отварным мясом кур.	130	11,72	14,15	28,94	288,1		36	Плов рисовый с отварным мясом кур.	110	11,06	12,11	24,98	251,48		36
Кисель.	200	0,05	4,72	19,5	19,5		59	Кисель.	150	0,04	3,78	15,6	15,6		59
Улеб пшеничный 1с	30	2,43	0,3	14,64	72,6		98	Хлеб пшеничный 1с	20	1,62	0,2	9,76	48,4		98
Хлеб пеклеванный	50	3,3	0,55	20,5	103		64	Хлеб пеклеванный	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64
Итого за обед	590	23,3	26,25	84,71	673,14			Итого за обед	470	20,22	21,27	68,28	549		
Полдник 15.15								Полдник 15.10							
Булочка домашняя	50	3,85	4,9	25,6	160,68		28	Булочка домашняя	40	3,35	2,96	20,81	122,4		28
Компот из сухофруктов	200/8	1,23	3,07	19,08	108,85		37	Компот из сухофруктов	160/7	1,01	2,51	14,16	83,27		37
Итого за полдник	250	5,08	7,97	44,68	269,53			Итого за полдник	200	4,36	4,47	34,97	205,67		
Ужин 16.25								Ужин 16.20							
Суп молочный гречневый со сливочным маслом	230	6,41	8,02	23,3	190,2		12	Суп молочный гречневый со сливочным маслом	180	5,03	7,11	18,1	155,82		12
Чай с сахаром	200/8	1,2	0,31	10,21	48		102	Чай с сахаром	200/7	1,2	0,31	10,21	48		102
Хлеб пшеничный 1с	20	2,43	0,3	14,64	72,6		73	Хлеб пшеничный 1с	20	2,43	0,3	14,64	72,6		73
Итого за полдник	450	10,04	8,63	48,15	310,8			Итого за полдник	400	8,66	7,72	42,95	276,42		
Итого за первый день:	1805	48,63	55,57	238,48	1657,37			Итого за первый день:	1519	41,14	44,38	193,73	1354,48		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет

Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп туры	Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп туры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя первая День 2		Б	Ж	У	1800			Неделя первая День 2		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	180/5	6,72	9,12	24,27	205,7		4	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	6,09	7,98	21,22	180,62		4
Батон	30	15,27	0,87	2,25	79,2		65	Батон	20	10,18	0,58	1,5	52,8		65
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,10		66	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		52	Чай с сахаром.	180/8	1,0	0,26	8,18	38,89		52
Итого за завтрак	415	23,24	13,93	36,8	366			Итого за завтрак	355	17,31	11,72	30,96	298,79		
2 завтрак 9.40								2 завтрак 9.30							
Банан	100	1,5	0,2	21,8	95		82	Банан	95	1,42	0,19	20,71	90,25		82
Обед 11.45								Обед 11.40							
Свекла отварная.	50	0,9		5,4	24,5		68	Свекла отварная.	30	0,54		3,24	14,7		68
Рассольник на кур/б со сметаной.	180/8	5,78	8,27	19,81	176,82		12	Рассольник на кур/б со сметаной.	150/3	2,4	4,32	15,43	109,31		12
Кнели с отварным мясом кур	50	9,46	12,25	5,41	169,75		57	Кнели с отварным мясом кур	40	7,72	9,12	3,81	128,25		57
Макароны отварные	60	2,08	3,02	12,63	86,25		69	Макароны отварные	50	1,66	2,42	10,01	69		69
Сметанный соус	20	0,41	0,79	2,4	18,16		56	Сметанный соус	10	0,26	0,47	1,59	11,58		56
Компот из сухофруктов вит С	200/9	1,23	3,07	19,08	108,85		37	Компот из сухофруктов вит С	160/8	1,01	2,51	14,16	83,27		37
Хлеб пшеничный 1с	50	3,24	0,4	19,52	96,8		79	Хлеб пшеничный 1с	30	2,43	0,3	14,64	72,6		79
Хлеб пеклеванный.	50	2,64	0,44	16,4	82,4		80	Хлеб пеклеванный.	30	1,98	0,33	12,3	61,8		80
Итого за обед	640	25,74	28,24	100,65	763,53			Итого за обед	500	18	19,47	75,18	550,51		
Полдник 15.15								Полдник 15.10							
Бутерброд с сыром	50	8,85	9,05	9,85	314,6		83	Бутерброд с сыром	40	6,44	6,1	9,82	121		83
Чай с сахаром	200	5,6	5,0	9,4	104		71	Чай с сахаром	160	4,48	4	7,52	83,2		71
Итого за полдник	250	14,45	14,05	19,25	418,6			Итого за полдник	200	10,92	10,1	17,34	204,2		
Ужин 16.25								Ужин 16.20							
Творожная запеканка	150	18,02	14,37	22,13	286,66		47	Творожная запеканка	130	16,6	13,34	21,66	270,96		47
Сметанный соус	50	0,78	1,5	4,21	33,06		105	Сметанный соус	20	0,46	0,88	2,52	19,5		105
Кисель	250	0,003	0,003	10,91	44,15		114	Какао с молоком	250	0,003	0,003	10,91	44,15		114
Итого за ужин	450	18,8	15,87	37,25	363,87			Итого за ужин	400	17,06	14,22	35,09	334,61		
Итого за второй день:	1855	83,73	72,29	215,75	2007			Итого за второй день:	1550	64,71	55,7	179,28	1478,36		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория 3-7лет



Возрастная категория 1,5-3лет

Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецеп туры	Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецеп туры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя первая День 3		Б	Ж	У	1800			Неделя первая День 3		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Каша молочная рисовая со сливочным маслом	180/5	5,97	8,13	29,93	217,8		10	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/5	4,79	7,33	23,95	181,72		10
Батон	30	15,27	0,87	2,25	79,2		65	Батон	20	10,18	0,58	1,5	52,8		65
Сливочное масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10		66	Сливочное масло	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		52	Чай с сахаром.	180/8	1,0	0,26	8,18	38,89		52
Итого за завтрак	415	22,49	12,94	42,46	378,1			Итого за завтрак	354	16,01	11,07	33,69	299,89		
2 завтрак 9.40								2 завтрак 9.30							
Сок	100	0,4	0,4	9,8	42		13	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42		13
Обед 11.45								Обед 11.40							
Помидор соленый	50	0,55	0,05	0,8	6,5		70	Помидор соленый	30	0,33	0,03	0,48	3,9		70
Суп гороховый на кур/б.	180	8,42	9,08	23,78	210		14	Суп гороховый на кур/б.	150	7,32	6,55	20,15	169		14
Тефтели гречневые из мяса кур	100	16,43	15,86	16,88	271,94		32	Тефтели гречневые из мяса кур	80	11,79	11,47	13,76	202,17		32
Соус томатный	30	1,13	0,11	11,25	66,3		58	Соус томатный	20	0,61	0,05	6,45	42,2		58
Компот из сухофруктов вит С	160/8	1,23	3,07	13,10	84,97		40	Компот из сухофруктов вит С	150/7	1,01	2,51	10,18	67,35		40
Хлеб пшеничный 1с	30	2,43	0,3	14,64	72,6		98	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,62	0,2	9,76	48,4		98
Хлеб пеклеванный.	50	3,3	0,55	20,5	103		64	Хлеб пеклеванный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64
Итого за обед	600	33,49	29,05	100,95	815,31			Итого за обед	490	25,32	21,25	77,18	615,42		
Полдник 15.15								Полдник 15.10							
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	28,5		75	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		75
Напиток шиповника	200/8	0,18	—	10,51	41,43		76	Напиток шиповника	180/7	0,14	—	9,24	36,43		76
Итого за полдник:	250	3,93	5,9	47,96	259,93			Итого за полдник:	200	1,64	2,36	24,22	119,83		
Ужин 16.25								Ужин 16.20							
1. Рагу овощное	220	3,88	7,77	21,21	169,76		43	1. Рагу овощное	200	3,82	5,95	20,79	151,34		43
2. Хлеб пшеничный 1с	20	2,43	0,3	14,64	72,56		98	2. Хлеб пшеничный 1с	20	2,43	0,3	14,64	72,56		98
3. Чай с сахаром	200/8	1,2	0,31	10,21	48		52	3. Чай с сахаром	180/7	1,0	0,26	8,18	38,89		52
Итого за ужин:	440	7,51	8,38	46,06	290,32			Итого за ужин:	400	7,25	6,51	43,61	262,79		
Итого за третий день:	1805	67,82	56,67	247,23	1785,66			Итого за третий день:	1544	50,62	41,59	188,5	1339,93		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет

Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит ами н С	№ реце птур ы	Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецепту ры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя первая День 4		Б	Ж	У	1800			Неделя первая День 4		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20 Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом Батон Сливочное масло. Чай с сахаром.	180/5 30 5 200/9	7,25 2,25 0,05 1,2	10,12 0,87 3,63 0,31	29,76 15,27 0,07 10,21	238,5 79,2 33,1 48		6 65 66 52	Завтрак 8.10 Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром	150/5 20 4 180/8	5,71 1,5 0,04 1,0	8,88 0,58 2,9 0,26	23,86 10,18 0,06 8,18	197,92 52,8 26,48 38,89		6 65 66 52
Итого за завтрак	415	10,75	14,93	55,31	398,81			Итого за завтрак	354	8,25	12,62	42,28	316,09		
2 завтрак 9.40 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		84	2 завтрак 9.30 Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,6		84
Обед 11.45 Квашеная капуста Свекольник со сметаной на к/б Котлета мясная. Пюре картофельное. Компот из сухофруктов вит С Хлеб пшеничный I с Хлеб пеклеванный.	50 180/8 70 130 160/8 30 50	0,9 3,6 14,67 3,54 1,23 2,43 3,3	0,05 7,04 13,86 5,61 3,07 0,3 0,55	2,2 18,16 8,59 21,24 13,1 14,64 20,5	9,5 150,45 218,22 149,4 84,97 72,6 103		74 15 22 26 40 98 64	Обед 11.40 Квашеная капуста Свекольник со сметаной на к/б Котлета мясная. Пюре картофельное. Компот из сухофруктов вит С Хлеб пшеничный I с Хлеб пеклеванный.	30 150/3 55 110 150/6 20 40	0,54 2,96 11,43 2,78 1,01 1,62 2,64	0,03 4,47 10,95 4,43 2,51 0,2 0,44	1,32 15,34 6,15 16,9 10,18 9,76 16,4	5,7 113,41 169,07 118,48 67,35 48,4 82,4		74 15 22 26 40 98 64
Итого за обед	670	29,67	30,48	98,43	788,14			Итого за обед	555	22,98	23,05	76,05	604,81		
Полдник 15.15 Бутерброд с повидлом Чай с сахаром	50 200/9	2,51 5,6	0,3 5,0	22,64 9,4	110,6 104		64 71	Полдник 15.10 Бутерброд с повидлом Чай с сахаром	40 160/8	0,85 4,48	0,1 4	8,88 7,52	43,2 38		64 71
Итого за полдник	250	3,71	0,61	32,85	158,6			Итого за полдник	200	1,85	0,36	17,06	82,09		
Ужин 16.25 Рожки с маслом сахаром Какао с молоком	200 250	7,3 4,64	4,89 5,03	53,81 11,86	293,2 110,58		48 110	Ужин 16.20 Рожки с маслом сахаром Какао с молоком	170 230	6,27 3,76	4,79 4,14	45,85 10,58	255,52 94,04		48 110
Итого за ужин	450	11,94	9,92	65,67	403,78			Итого за ужин	400	10,03	8,93	56,43	349,56		
Итого за четвертый день:	1885	56,47	56,34	262,06	1796,33			Итого за четвертый день:	1604	43,51	45,36	201,12	1397,15		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



Возрастная категория 3-7лет

Возрастная категория 1,5-3лет

Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност (ккал)	Витам ин С	№ рецеп туры	Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценност (ккал)	Витам ин С	№ рецепту ры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя первая День 5		Б	Ж	У	1800					Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20							Завтрак 8.10								
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	180/5	6,55	7,63	24,51	194,2	7	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/5	5,13	6,82	19	158,82		7	
Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65	
Сливочное масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1	66	Сливочное масло	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66	
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48	52	Чай с сахаром.	180/8	1,0	0,26	8,18	38,89		52	
Итого за завтрак	415	10,05	12,44	50,06	354,5		Итого за завтрак	354	7,67	10,56	37,42	276,99			
2 завтрак 9.40							2 завтрак 9.30								
Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	13	Сок	95	0,4	0,4	9,8	42		13	
Обед 11.45							Обед 11.40								
Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5,5	45	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,3		45	
Суп полевой на кур/б	180	7,55	11,52	19,08	212	95	Суп полевой на кур/б	150	5,57	7,11	14,95	147,5		95	
Капуста тушеная с отварным мясом кур	130	14,76	17,79	7,07	248,6	51	Капуста тушеная с отварным мясом кур	110	10,61	11,46	6,21	171,09		51	
Компот из сухофруктов вит С	160/8	1,23	3,07	13,1	84,97	40	Компот из сухофруктов вит С	150/6	1,01	2,51	10,18	67,35		40	
Хлеб пшеничный 1с	30	2,43	0,3	14,64	72,6	98	Хлеб пшеничный, 1с	20	1,62	0,2	9,76	48,4		98	
Хлеб пеклеванный.	50	3,3	0,55	20,5	103	64	Хлеб пеклеванный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64	
Итого за обед	600	29,67	33,28	75,24	726,67		Итого за обед	500	21,69	21,75	58,01	520,04			
Полдник 15.15							Полдник 15.10								
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	75	Печенье	40	1,5	2,36	14,98	83,4		75	
Чай с сахаром	200	5,2	5	22	154	93	Чай с сахаром	160	4,16	4	17,6	123,2		93	
Итого за полдник	250	8,95	10,9	59,45	362,5		Итого за полдник	200	5,66	6,36	32,58	206,6			
Ужин 16.25							Ужин 16.20								
1. Тефтели рыбные томатный соус	180	10,53	7,04	33,44	236,82	86	1. Тефтели рыбные томатный соус	130	9,09	6,95	29,49	214,58		86	
2. Напиток шиповника	250	0,18		10,51	41,43	76	2. Напиток шиповника	250	0,18		10,51	41,43		76	
3. Хлеб пшеничный 1с	20	2,43	0,3	14,64	72,6	98	3. Хлеб пшеничный 1с	20	2,43	0,3	14,64	72,6		98	
Итого за ужин	450	13,14	7,34	58,59	350,85		Итого за ужин	400	11,7	7,25	54,64	328,61			
Итого за пятый день:	1815	62,21	64,36	253,14	1836,52		Итого за пятый день:	1549	47,12	46,32	192,45	1374,24			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



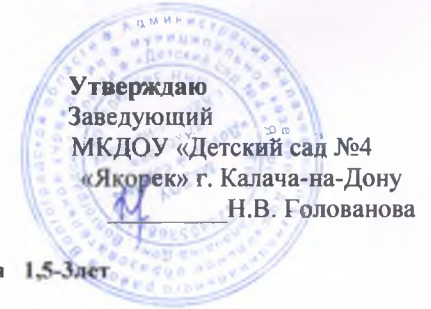
Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет

Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценност (ккал)	Витам и С	№ рецепту ры	Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценност ь (ккал)	Витам и С	№ рецепту ры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя вторая		Б	Ж	У	1800			Неделя вторая		Б	Ж	У	1400		
День 1								День 1							
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Каша молочная пшеница со сливочным маслом	180/5	7,12	8,20	29,43	218	9	9	Каша молочная пшеница со сливочным маслом	150/5	5,7	6,56	24,54	178,38		9
Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	65	65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1	66	66	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48	52	52	Чай с сахаром	180/8	1,0	0,26	8,18	38,89		52
Итого за завтрак	400	10,62	13,01	54,98	378,3			Итого за завтрак	350	8,24	10,3	42,96	296,55		
2 завтрак 9.40								2 завтрак 9.30							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	84	84	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,6		84
Обед 11.45								Обед 11.40							
Капуста квашеная	50	0,9	0,05	2,2	9,5	74	74	Капуста квашеная	30	0,54	0,03	1,32	5,7		74
Суп вермишелевый на кур/б.	180	5,02	8,97	13,97	159	54	54	Суп вермишелевый на кур/б.	150	4,32	6,37	12,43	126		54
Гуляш с отварным мясом кур	70	10,54	14,87	2,72	186,99	21	21	Гуляш с отварным мясом кур	60	10,36	13,01	2,19	167,36		21
Каша гречневая	60	3,2	4,45	15,6	111,35	27	27	Каша гречневая	50	2,56	3,56	12,48	89,08		27
Кисель.	160	0,05	-----	4,72	19,5	59	59	Кисель.	150	0,04	-----	3,78	15,6		59
Хлеб пшеничный 1с	30	4,05	0,05	24,4	121	63	63	Хлеб пшеничный 1с	20	3,24	0,4	19,52	96,8		63
Хлеб пеклеванный.	50	3,3	0,55	20,5	103	64	64	Хлеб пеклеванный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64
Итого за обед	600	27,06	28,94	84,11	710,34			Итого за обед	500	23,7	23,81	68,12	582,94		
Полдник 15.15								Полдник 15.10							
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	75	75	Печенье	40	1,5	2,36	14,98	83,4		75
Компот из сухофруктов	200	1,23	3,07	19,08	108,85	37	37	Компот из сухофруктов	160	1,01	2,51	14,16	83,27		37
Итого за полдник	250	4,98	8,97	56,53	317,35			Итого за полдник	200	1,51	4,87	29,14	166,67		
Ужин 16.25								Ужин 16.20							
Капуста тушеная	180	2,5	5,4	7,9	99,3	25	25	Капуста тушеная	130	1,8	4,6	5,7	78		25
Чай с сахаром	250/8	9,39	0,31	1,2	44,94	44	44	Чай с сахаром	250/7	9,39	0,31	1,2	44,94		44
Хлеб пшеничный 1с	20	2,43	0,3	14,64	72,56	73	73	Хлеб пшеничный 1с	20	2,43	0,3	14,64	72,56		73
Итого за ужин	450	14,32	6,01	23,74	216,8			Итого за ужин	400	13,62	5,21	21,54	195,5		
Итого за первый день:	1800	57,38	57,33	229,16	1669,79			Итого за первый день:	1550	47,47	44,59	171,06	1286,26		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



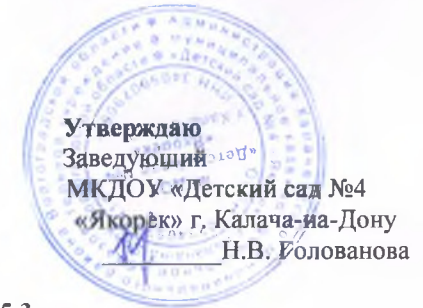
Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 1,5-3 лет

Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами и С	№ рецептур ы	Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами и С	№ рецеп туры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя вторая День 2		Б	Ж	У	1800			Неделя вторая День 2		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Каша молочная сборная со сливочным маслом	180/5	6,81	8,35	25,42	204,2		8	Каша молочная сборная со сливочным маслом	150/5	5,44	6,82	20,62	165,58		8
Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2		65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1		66	Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48		52	Чай с сахаром.	180/8	1,0	0,26	8,18	38,89		52
Итого за завтрак	415	10,31	13,16	50,97	364,5			Итого за завтрак	354	7,98	10,56	39,04	283,75		
2 завтрак 9.40								2 завтрак 9.30							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		82	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,6		47
Обед 11.45								Обед 11.40							
Помидоры соленые	50	0,55	0,05	0,8	6,5		85	Помидоры соленые	30	0,33	0,03	0,48	3,9		85
Суп картофельный с клецками на кур/б	180	7,19	7,6	25,64	200,93		13	Суп картофельный с клецками на кур/б	150	6,07	7,39	19,75	171,02		13
Жаркое по-домашнему	130	14,63	17,02	14,18	268,16		20	Жаркое по-домашнему	110	10,47	11,16	12,88	198,1		20
Компот из сухофруктов вит С	160/8	1,23	3,07	13,1	84,97		40	Компот из сухофруктов вит С	150/7	1,01	2,51	10,18	16,35		40
Хлеб пшеничный 1с	30	2,43	0,3	14,64	72,6		98	Хлеб пшеничный 1с	20	1,62	0,2	9,76	48,4		98
Хлеб пеклеванный.	50	3,3	0,55	20,5	103		64	Хлеб пеклеванный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64
Итого за обед	600	29,33	28,59	88,86	736,16			Итого за обед	500	22,14	21,73	69,45	520,17		
Полдник 15.15								Полдник 15.10							
Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5		75	Печенье	40	1,5	2,36	14,98	83,4		75
Чай с сахаром	200/8	0,12	0,03	8,02	32,75		44	Чай с сахаром	160/7	0,10	0,03	6,02	24,64		44
Итого за полдник	250	3,87	5,93	45,47	241,25			Итого за полдник	200	1,6	2,39	21	108,04		
Ужин 16.25								Ужин 16.20							
1. Лапшевник с творогом	150	11,52	7,45	37,87	267,58		96	1. Лапшевник с творогом	130	10,24	6,17	34,21	236		96
2. Сметанный соус	50	0,78	1,5	4,21	33,06		105	2. Сметанный соус	20	0,46	0,88	2,52	19,57		105
3. Какао на молоке	250	3,9	4,31	11,29	98,8		24	3. Какао на молоке	250	3,9	4,31	11,29	98,8		24
Итого за ужин	450	16,2	13,26	53,37	408,44			Итого за ужин	400	14,6	11,36	48,02	354,37		
Итого за второй день:	1815	60,11	61,34	248,47	1797,35			Итого за второй день:	1549	46,72	46,44	186,81	1310,93		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



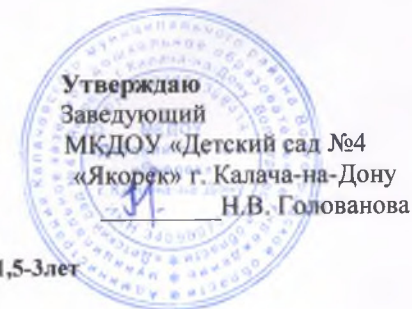
Возрастная категория 3-7лет

Возрастная категория 1,5-3лет

Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецеп туры	Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецеп туры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя вторая День 3		Б	Ж	У	1800			Неделя вторая День 3		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Каша молочная гречневая со сливочным маслом	180/5	6,77	8,04	24,53	193,6	5	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	150/5	5,58	7,37	19,48	163,57		5	
Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65	
Сливочное масло.	5	0,05	3,63	0,07	33,1	66	Сливочное масло	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66	
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48	52	Чай с сахаром.	180/8	1,0	0,26	8,18	38,89		52	
Итого за завтрак	415	10,27	12,85	50,08	353,9		Итого за завтрак	354	8,12	11,11	37,91	281,74			
2 завтрак 9.40							2 завтрак 9.30								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	84	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		84	
Обед 11.45							Обед 11.40								
Суп фасолевый на кур/б	180	5,38	8,43	22,31	186,93	18	Суп фасолевый на кур/б	150	4,46	5,9	19,15	147,77		18	
Голубцы ленивые с соусом томатным	130/20	16,65	19,37	24,1	336,41	23	Голубцы ленивые с соусом томатным	110/10	11,91	14,97	17,77	252,83		23	
Компот из сухофруктов вит С	160/8	1,23	3,07	13,1	84,97	40	Компот из сухофруктов вит С	150/6	1,01	2,51	10,81	16,35		40	
Хлеб пшеничный Iс	30	2,43	0,3	14,64	72,6	98	Хлеб пшеничный Iс	20	1,62	0,2	9,76	48,4		98	
Хлеб пеклеванный.	50	3,3	0,55	20,5	103	64	Хлеб пеклеванный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64	
Итого за обед	600	29,39	31,77	95,5	789,41		Итого за обед	500	21,88	24,05	74,4	551,05			
Полдник 15.15							Полдник 15.10								
Плюшка	50	3,85	4,9	25,6	160,68	106	Плюшка	40	3,35	2,96	20,81	122,4		106	
Снежок	200	5,2	5	22	154	93	Снежок	160	4,16	4	17,6	123,2		93	
Итого за полдник	250	9,05	9,9	47,6	314,68		Итого за полдник	200	7,51	6,96	38,41	245,6			
Ужин 16.25							Ужин 16.20								
Каша молочная манная со сливочным маслом	220 250	7,15 9,39	8,32 0,31	27 1,2	212,2 44,94	120 94	Каша молочная манная со сливочным маслом	180 250	5,79 9,39	7,53 0,31	21,22 1,2	176,22 44,94		120 94	
Чай с сахаром							Чай с сахаром								
Итого за ужин	470	16,54	8,63	28,2	257,14		Итого за ужин	430	15,18	7,84	22,42	221,16			
Итого за третий день:	1835	65,65	63,55	231,18	1762,13		Итого за третий день:	1584	53,09	50,36	182,94	1346,55			

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



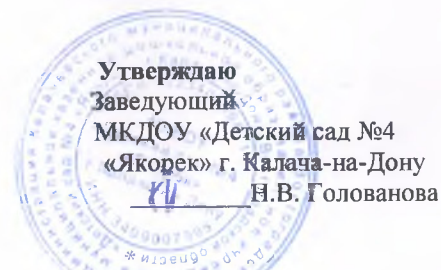
Возрастная категория 3-7лет

Возрастная категория 1,5-3лет

Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит ами и С	№ рецеп туры	Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецепту ры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя вторая День 4		Б	Ж	У	1800			Неделя вторая День 4		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20 Суп молочный рисовый со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром.	180/5 30 5 200/9	5,87 2,25 0,05 1,2	7,76 0,87 3,63 0,31	28,36 15,27 0,07 10,21	205 79,2 33,1 48		2 65 66 52	Завтрак 8.10 Суп молочный рисовый со сливочным маслом Батон Сливочное масло Чай с сахаром.	150/5 20 4 180/8	4,69 1,5 0,04 1,0	6,98 0,58 2,9 0,26	22 10,18 0,06 8,18	168,22 52,8 26,48 38,89		2 65 66 52
Итого за завтрак	415	9,37	12,57	53,91	365,3			Итого за завтрак	354	7,23	10,72	40,42	286,39		
2 завтрак 9.40 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		84	2 завтрак 9.30 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		84
Обед 11.45 Суп гречневый на к/б Биточки мясные. Гороховое пюре. Компот из сухофруктов вит С Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеванный.	180 70 100 180 30 50	3,41 14,67 11,42 1,23 2,43 3,3	9,21 13,86 4,91 3,07 0,3 0,55	18,85 8,59 25,18 14,10 14,64 20,5	172,48 218,22 192,83 88,95 72,6 103		92 22 25 110 98 64	Обед 11.40 Суп гречневый на к/б Биточки мясные. Гороховое пюре. Компот из сухофруктов вит С Хлеб пшеничный 1с Хлеб пеклеванный.	150 55 90 150 20 40	2,82 11,43 10,25 1,01 1,62 2,64	7,43 10,95 4,83 2,51 0,2 0,44	15,39 6,15 22,64 12,17 9,76 16,4	139,79 169,07 177,13 75,31 48,4 82,4		92 22 25 110 98 64
Итого за обед	600	36,46	31,9	101,86	848,08			Итого за обед	505	29,77	26,36	82,51	692,1		
Полдник 15.15 1. Бутерброд с сыром 2 напиток шиповника	50 200	8,85 0,18	9,05	9,85 10,51	314,6 41,43		83 76	Полдник 15.10 1. Бутерброд с сыром 2 напиток шиповника	40 180	6,44 0,14	6,1	9,82 9,24	121 36,43		83 76
Итого за полдник	250	9,03	9,05	20,36	356,03			Итого за полдник	220	6,58	6,1	19,06	157,43		
Ужин 16.25 Картофельное пюре Яйцо вареное 1/2 Чай с сахаром Хлеб пшеничный 1с	160 23 250/8 20	3,58 3,17 9,39 1,62	5,89 2,73 0,31 0,44	21,24 0,17 1,2 16,4	152,2 39,25 44,94 82,4		121 122 94 73	Ужин 16.20 Картофельное пюре Яйцо вареное 1/2 Чай с сахаром Хлеб пшеничный 1с	110 23 250/7 20	2,81 3,17 9,39 1,62	5,47 2,73 0,31 0,44	16,91 0,17 1,2 16,4	128,06 39,25 44,94 82,4		121 122 94 73
Итого за ужин	453	17,76	9,37	39,01	318,79			Итого за ужин	403	16,99	8,95	34,68	178,65		
Итого за четвертый день:	1818	73,02	63,29	224,94	1935,2			Итого за четвертый день:	1582	60,97	52,53	186,47	1361,57		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Сезон осенне-зимний



Возрастная категория 3-7лет

Возрастная категория 1,5-3лет

Прием пищи наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп туры	Прием пищи наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп туры
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
Неделя вторая День 5		Б	Ж	У	1800			Неделя вторая День 5		Б	Ж	У	1400		
Завтрак 8.20								Завтрак 8.10							
Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	180/5	6,61	7,84	26,88	205	3	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	150/5	5,25	7,04	20,89	168,22		3	
Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,2	65	Батон	20	1,5	0,58	10,18	52,8		65	
Сливочное масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1	66	Сливочное масло	4	0,04	2,9	0,06	26,48		66	
Чай с сахаром.	200/9	1,2	0,31	10,21	48	52	Чай с сахаром	180/8	1,0	0,26	8,18	38,89		52	
Итого за завтрак	415	10,11	12,65	52,43	365,3		Итого за завтрак	354	7,79	10,78	39,31	286,39			
2 завтрак 9.40							2 завтрак 9.30								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	84	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		84	
Обед 11.45							Обед 11.40								
Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,5	45	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,3		45	
Щи из свежей капусты на кур/б	180	5,66	8,73	16,02	167,15	17	Щи из свежей капусты на кур/б	150	5,58	7,69	18,32	167,12		17	
Суфле - яично мясное	130	20,78	20,9	4,52	256,87	34	Суфле - яично мясное	110	17,42	16,86	3,92	210,59		34	
Компот из сухофруктов вит С	160/8	1,23	3,07	13,1	84,97	40	Компот из сухофруктов вит С	150/6	1,01	2,51	10,81	16,35		40	
Хлеб пшеничный 1с	30	2,43	0,3	14,64	72,6	98	Хлеб пшеничный 1с	20	1,62	0,2	9,76	48,4		98	
Хлеб пеклеванный.	50	3,3	0,55	20,5	103	64	Хлеб пеклеванный.	40	2,64	0,44	16,4	82,4		64	
Итого за обед	600	33,8	33,6	69,63	690,06		Итого за обед	500	29,53	27,73	59,72	528,16			
Полдник 15.15							Полдник 15.15								
Печенье	50	3,75	5,9	37,54	28,5	75	Печенье	40	1,5	2,36	14,98	83,4		75	
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	32,75	44	Чай с сахаром	160	4,48	4	7,52	83,2		44	
Итого за полдник	250	3,87	5,93	45,56	61,25		Итого за полдник	200	5,98	6,36	22,5	166,6			
Ужин 16.25							Ужин 16.20								
Ежики из печени и риса	130	16,61	8,33	31,59	266,99	20	Ежики из печени и риса	100	13,46	6,14	27,07	216,67		20	
Томатный соус	50	1,39	3,17	10,43	75,12	104	Томатный соус	30	0,8	2,1	5,85	45,02		104	
Напиток шиповника	250	0,18	-----	10,51	41,43	76	Напиток шиповника	250	0,18	-----	10,51	41,43		76	
Хлеб пшеничный 1с	20	1,62	0,44	16,4	82,4	73	Хлеб пшеничный 1с	20	1,62	0,44	16,4	82,4		73	
Итого за ужин	450	19,8	11,94	68,93	465,94		Итого за ужин	400	16,06	8,68	59,83	385,52			
Итого за пятый день:	1815	67,98	64,52	246,35	1629,55		Итого за пятый день:	1554	59,76	53,95	191,16	1413,67			
Итого за весь период		625,3	601,31	2459,2	18135,01		Итого за весь период		500,38	469,19	1940	13865			
Среднее значение за весь период:		62,53	60,13	245,92	1813,5		Среднее значение за весь период:		50	46,9	194	1386,5			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484429

Владелец Голованова Наталья Васильевна

Действителен с 27.11.2024 по 27.11.2025