

# ООО «УСПЕХ»



Утверждаю директор

\_\_\_\_\_ Круглов А.Г.

М.п.

«21» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2022 года

Согласовано с директором детского сада

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Категория: дети от 1-го до 3-х и от 3-х до 7-и лет

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, Москва, ДелиПринт, 2016 год;

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях под редакцией доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И., Уральский региональный центр питания, 2004 год.

1 день

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1020	Каша молочная кукурузная с сахаром и маслом	145\5	4,29	4,755	21,42	161,745	
202	Какао с молоком сгущенным	180	1,79	2,65	18,88	102,	0,
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,286	
<b>ОБЕД</b>							
80	Суп картофельный с рисом и курицей	140\10	1,64	1,184	8,748	54,45	4,
282/349	Биточки рубленые мясные в соусе	50\20	5,79	8,64	5,71	110,	0,
1104	Пюре гороховое	110	4,783	9,517	24,455	178,094	
372	Компот из смеси ягод (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,0
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	
53	Икра кабачковая	30	1,411	0,272	1,777	20,88	1,65
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	
<b>ПОЛДНИК</b>							
458	Ватрушка с творогом	50	5,95	6,65	21,25	179,65	
б/н	Компот из яблок, изюма и кураги	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,0
<b>УЖИН</b>							
205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,251	4,01	22,369	143,752	
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	50\20	4,069	8,213	5,441	91,467	0,
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>40,345</b>	<b>54,261</b>	<b>224,347</b>	<b>1513,503</b>	<b>21,48</b>

Категор: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1020	Каша молочная кукурузная с сахаром и маслом	200\5	5,863	6,499	29,274	221,052	
202	Какао с молоком сгущенным	200	1,989	2,944	20,922	113,333	0,3777
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,429	
<b>ОБЕД</b>							
80	Суп картофельный с рисом и курицей	180\20	2,186	1,578	11,664	72,6	6
282/349	Биточки рубленые мясные в соусе	70\30	8,271	12,343	8,157	157,143	0,1857
1104	Пюре гороховое	130	5,653	11,247	28,902	210,474	
372	Компот из смеси ягод (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	
53	Икра кабачковая	50	2,351	0,453	2,962	34,8	2,761
<b>ПОЛДНИК</b>							
458	Ватрушка с творогом	50	5,95	6,65	21,25	179,65	
б/н	Компот из яблок, изюма и кураги	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,
<b>УЖИН</b>							
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,024	4,739	26,436	169,889	
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	70\30	5,813	11,733	7,773	130,667	0,
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,2
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,51</b>	<b>68,938</b>	<b>285,054</b>	<b>1948,816</b>	<b>30,7449</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	145\5	3,832	3,29	22,2	136,452	0
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	0
213	Яйца вареные	20	2,3	2,54	0,14	31,5	0
394	Чай с сахаром и молоком	180	1,215	1,368	14,31	72,9	1,197
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
418	Сок фруктовый яблоко-персик	100	0,	0,5	10,1	120,	2
<b>ОБЕД</b>							
66	Борщ мясной со свежей капусты	140\10	3,424	1,149	6,534	66,659	0,0322
166	Каша гречневая с овощами и мясом	150	7,634	8,481	27,456	219,285	4,015
372	Компот из клюквы (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
70	Огурец свежий	30	1,827	0,228	0,713	20,19	2,85
<b>ПОЛДНИК</b>							
401	Снежок	150	3,75	4,35	6,15	76,	1,2
бн	Мини-бублик	50	3,81	4,2	30,34	171,695	0,01
<b>УЖИН</b>							
315	Рис отварной с маслом	110	3,938	2,677	26,899	153,78	0
189/347	Шницель из курицы в соусе	50\20	5,542	11,317	6,183	120,167	0,28
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,783</b>	<b>46,105</b>	<b>218,273</b>	<b>1532,364</b>	<b>16,7696</b>

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	200\5	5,237	4,497	30,34	186,484	0
394	Чай с сахаром и молоком	200	1,35	1,52	15,9	81,	1,33
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
1	Бутерброды с маслом	30\10	7,55	2,45	14,62	136,	0
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
418	Сок фруктовый яблоко-персик	150	0,	0,75	15,15	180,	3
<b>ОБЕД</b>							
66	Борщ мясной со свежей капусты	180\20	4,566	1,532	8,712	88,878	0,04293
166	Каша гречневая с овощами и мясом	180	10,41	11,565	37,44	299,025	5,475
372	Компот из клюквы (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
70	Огурец свежий	50	3,045	0,38	1,188	33,65	4,75
<b>ПОЛДНИК</b>							
401	Снежок	200	5,	5,8	8,2	101,333	1,6
бн	Мини-бублик	50	3,81	4,2	30,34	171,695	0,01
<b>УЖИН</b>							
315	Рис отварной с маслом	130	4,654	3,163	31,789	181,74	0
189/347	Шницель из курицы в соусе	70\30	7,917	16,167	8,833	171,667	0,4
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,301</b>	<b>63,727</b>	<b>280,753</b>	<b>2045,359</b>	<b>22,4683</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1021	Каша молочная геркулес с сахаром и маслом	145\5	9,225	5,841	22,575	132,188	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,412	2,853	14,31	90,9	1,17
3	Бутерброды с сыром	20\5\10	4,929	3,897	11,311	105,	0,064167
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Бананы свежие	100	0,5	1,5	21,	94,286	10
<b>ОБЕД</b>							
76	Рассольник "Ленинградский" с мясом	140\10	3,527	1,317	7,427	72,951	7,697561
306/347	Биточки рубленные из курицы в соусе	50\20	5,542	11,317	6,183	120,167	0,28
321	Пюре картофельное	110	6,82	2,306	13,399	128,806	13,26387
394	Компот из кураги (с добавлением витамина С)	150	0,068	0,495	24,	99,6	0,5475
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
33	Салат из свеклы	30	1,83	0,428	2,505	28,5	2,85
<b>ПОЛДНИК</b>							
1062	Пирожок с джемом или повидлом	50	1,86	2,97	26,86	138,535	0
б/н	Компот из яблок и вишни	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
<b>УЖИН</b>							
236	Пудинг из творога с рисом	130,	12,922	19,149	24,609	291,2	0,247
490	Молоко сгущенное	20	1,6	1,34	10,096	62,576	0,044
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,686</b>	<b>55,719</b>	<b>234,665</b>	<b>1580,159</b>	<b>38,2221</b>

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С (мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1021	Каша молочная геркулес с сахаром и маслом	200\5	12,608	7,982	30,853	180,656	0
3	Бутерброды с сыром	40\10\15	9,154	7,237	21,006	195,	0,119167
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,17	15,9	101,	1,3
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Бананы свежие	150	0,75	2,25	31,5	141,429	15
<b>ОБЕД</b>							
76	Рассольник "Ленинградский" с мясом	180\20	4,702	1,756	9,902	97,268	10,26341
306/347	Биточки рубленные из курицы в соусе	70\30	7,917	16,167	8,833	171,667	0,4
394	Компот из кураги (с добавлением витамина С)	200	0,09	0,66	32,	132,8	0,73
321	Пюре картофельное	130	8,06	2,726	15,835	152,226	15,67548
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
33	Салат из свеклы	50	3,05	0,713	4,175	47,5	4,75
<b>ПОЛДНИК</b>							
1062	Пирожок с джемом или повидлом	50	1,86	2,97	26,86	138,535	0
б/н	Компот из яблок и вишни	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
<b>УЖИН</b>							
236	Пудинг из творога с рисом	160,	15,904	23,568	30,288	358,4	0,304
490	Молоко сгущенное	30	2,4	2,01	15,144	93,864	0,066
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>70,197</b>	<b>77,005</b>	<b>321,596</b>	<b>2161,345</b>	<b>51,34107</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витами н С(мг)
			жиры	белки	углевод ы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1023	Каша молочная "дружба" с сахаром и маслом	145\5	4,815	4,8	29,85	174,72	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	20\5\10	2,501	1,585	17,538	99,273	0,0636
397	Какао с молоком	180	3,186	3,672	15,813	106,74	1,422
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
418	Сок фруктовый яблоко-груша	100	0,	0,5	10,1	120,	2
<b>ОБЕД</b>							
67	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	140\10	3,551	3,035	4,57	68,098	8,8535
45	Винегрет овощной	30	3,01	0,42	2,185	37,53	37,53
304	Плов с курицей	150	6,71	13,51	27,34	224,	4,9
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,203	0,503	15,57	66,15	75
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	150	3,75	4,35	6,	75,	1,05
<b>УЖИН</b>							
276	Жаркое по-домашнему	150	4,703	18,353	16,324	180,882	6,4059
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,883</b>	<b>59,3</b>	<b>192,159</b>	<b>1426,309</b>	<b>137,45</b>

Катег. Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витами н С(мг)
			жиры	белки	углевод ы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1023	Каша молочная "дружба" с сахаром и маслом	190\10	6,42	6,4	39,8	232,96	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	40\10\15	4,645	2,943	32,571	184,364	0,1182
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,57	118,6	1,58
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
418	Сок фруктовый яблоко-груша	150	0,	0,75	15,15	180,	3
<b>ОБЕД</b>							
67	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	180\20	4,735	4,047	6,093	88,13	11,805
304	Плов с курицей	180	8,052	16,212	32,808	268,8	5,88
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,27	0,67	20,76	88,2	100
45	Винегрет овощной	50	5,017	0,7	3,642	62,55	62,55
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	200	5,	5,8	8,	100,	1,4
<b>УЖИН</b>							
276	Жаркое по-домашнему	200	6,271	24,471	21,765	241,176	8,5412
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>49,603</b>	<b>75,985</b>	<b>254,088</b>	<b>1882,097</b>	<b>195,09</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1024	Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом	145\5	4,284	3,244	23,156	144,078	0
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	0
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
394	Чай с сахаром и молоком	180	1,215	1,368	14,31	72,9	1,197
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,286	10
<b>ОБЕД</b>							
87	Суп картофельный с горохом и курицей	140\10	3,162	3,294	9,794	80,85	3,4875
55	Икра овощная	30	1,24	0,391	2,147	21,3	1,3104
168	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,244	6,288	28,252	176,	0
277	Гуляш из отварной говядины	50\20	7,239	8,995	2,31	110,25	0,35
378	Кисель из клюквы (с добавлением витаминаС)	150	0,008	0,165	26,445	105,75	0,108
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
493	Пряник детский	50	4,1	3,235	34,155	186,5	0,005
401	Ряженка	150	3,75	4,35	6,3	76,	0,45
<b>УЖИН</b>							
205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,251	4,01	22,369	143,752	0
276/349	Тефтели рыбные в соусе	50\20	0,56	8,972	6,335	66,5	1,085
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,615</b>	<b>56,446</b>	<b>235,612</b>	<b>1569,35</b>	<b>21,1533</b>

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1024	Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом	200\5	5,855	4,433	31,647	197,313	0
394	Чай с сахаром и молоком	200	1,35	1,52	15,9	81,	1,33
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,429	15
<b>ОБЕД</b>							
87	Суп картофельный с горохом и курицей	180\20	4,216	4,392	13,058	107,8	4,65
55	Икра овощная	50	2,067	0,652	3,579	35,5	2,184
168	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,015	7,431	33,389	208,	0
277	Гуляш из отварной говядины	70\30	10,342	12,85	3,3	157,5	0,5
378	Кисель из клюквы (с добавлением витаминаС)	200	0,011	0,22	35,26	141,	0,144
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
401	Ряженка	200	5,	5,8	8,4	101,333	0,6
493	Пряник детский	50	4,1	3,235	34,155	186,5	0,005
<b>УЖИН</b>							
276/349	Тефтели рыбные в соусе	70\30	0,8	12,817	9,05	95,	1,55
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,024	4,739	26,436	169,889	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,46</b>	<b>73,294</b>	<b>297,309</b>	<b>2016,55</b>	<b>29,1234</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1012	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом	145\5	3,832	2,245	23,303	219,919	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,412	2,853	14,31	90,9	1,17
3	Бутерброды с сыром	20\5\10	4,929	3,897	11,311	105,	0,064167
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
418	Сок фруктовый яблоко-виноград	100	0,	0,5	10,1	120,	2
	<b>ОБЕД</b>						
86	Суп-лапша домашняя с курицей	140\10	3,007	3,705	9,74	88,081	0,049535
282/349	Биточки рубленные мясные в соусе	50\20	5,79	8,64	5,71	110,	0,13
1104	Пюре гороховое	110	4,783	9,517	24,455	178,094	0
372	Компот из смородины (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
53	Икра кабачковая	30	1,411	0,272	1,777	20,88	1,6569
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ПОЛДНИК</b>						
469	Булочка домашняя	50	6,26	3,64	26,96	179,	0
401	Снежок	150	3,75	4,35	6,15	76,	1,2
	<b>УЖИН</b>						
236	Запеканка из творога	130	10,487	14,589	20,338	233,646	0,505556
бн	Повидло фруктовое	20	0,06	0,068	11,566	47,404	0,044
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,173</b>	<b>56,582</b>	<b>216,11</b>	<b>1684,374</b>	<b>8,88</b>

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
1012	Каша молочная рисовая с сахаром и маслом	200\5	5,237	3,068	31,848	300,556	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,17	15,9	101,	3
3	Бутерброды с сыром	30\10\10	7,042	5,567	16,158	150,	0,091667
	<b>2 ЗАВТРАК</b>						
418	Сок фруктовый яблоко-виноград	150	0,	0,75	15,15	180,73	3
	<b>ОБЕД</b>						
86	Суп-лапша домашняя с курицей	180\20	4,009	4,94	12,986	117,442	0,066047
282/349	Биточки рубленные мясные в соусе	70\30	8,271	12,343	8,157	157,143	0,185714
1104	Пюре гороховое	130	5,653	11,247	28,902	210,474	0
372	Компот из смородины (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
53	Икра кабачковая	50	2,351	0,453	2,962	34,8	2,7615
	<b>ПОЛДНИК</b>						
401	Снежок	200	5,	5,8	8,2	101,333	1,6
469	Булочка домашняя	50	6,26	3,64	26,96	179,	0
	<b>УЖИН</b>						
236	Запеканка из творога	160	12,907	17,956	25,031	287,564	0,622222
бн	Повидло фруктовое	30	0,09	0,102	17,349	71,106	0,066
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,082</b>	<b>72,052</b>	<b>271,543</b>	<b>2156,219</b>	<b>12,42615</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
93	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом						
1	Бутерброды с маслом	145\5	4,68	4,68	20,175	156,495	0
397	Какао с молоком	20\5	4,719	1,531	9,138	85,	0
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Бананы свежие	180	3,186	3,672	15,813	106,74 *	1,422
<b>ОБЕД</b>							
58	Суп свекольник с мясом	100	0,5	1,5	21,	94,286	10
302	Курица тушеная с овощами	140\10	3,135	1,14	6,915	86,985	4,875
70	Огурец свежий	50\20	0,887	3,644	6,413	48,222	2,854444
321	Пюре картофельное	30	1,827	0,228	0,713	20,19	2,85
376	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	110	6,82	2,306	13,399	128,806	13,26387
701	Хлеб пшеничный	150	0,068	0,495	24,	99,6	0,5475
700	Хлеб ржаной	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
б/н	Компот из яблок и вишни	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
352	Сочник с творогом	50	5,95	6,65	21,25	179,65	0
<b>УЖИН</b>							
315	Рис отварной с маслом	110	3,938	2,677	26,899	153,78	0
288/349	Фрикадельки мясные в соусе	50\20	7,083	13,922	0,552	119,42	0,7
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,874</b>	<b>48,566</b>	<b>222,133</b>	<b>1538,604</b>	<b>38,75782</b>

Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
93	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом						
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,97	118,6	1,58
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Бананы свежие	150	0,75	2,25	31,5	141,429	15
<b>ОБЕД</b>							
58	Суп свекольник с мясом	180\20	4,18	1,52	9,22	115,98	6,5
302	Курица тушеная с овощами	70\30	1,267	5,206	9,161	68,889	4,077778
70	Огурец свежий	50	3,045	0,38	1,188	33,65	4,75
321	Пюре картофельное	130	8,06	2,726	15,835	152,226	15,67548
376	Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С)	200	0,09	0,66	32,	132,8	0,73
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
б/н	Компот из яблок и вишни	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
352	Сочник с творогом	50	5,95	6,65	21,25	179,65	0
<b>УЖИН</b>							
315	Рис отварной с маслом	130	4,654	3,163	31,789	181,74	0
288/349	Фрикадельки мясные в соусе	70\30	10,119	19,889	0,788	170,6	1
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,6</b>	<b>62,142</b>	<b>279,036</b>	<b>1967,52</b>	<b>52,23326</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	145\5	3,832	3,29	22,2	136,452	0
394	Чай с сахаром и молоком	180	1,215	1,368	14,31	72,9	0,97
1	Бутерброды с маслом	20\5	4,719	1,531	9,136	85,	0
213	Яйца вареные	20	2,3	2,54	0,14	31,5	0
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,286	10
<b>ОБЕД</b>							
77	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	140\10	2,919	0,972	4,043	68,85	7,974
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	50\20	4,069	8,213	5,441	91,467	0,14
168	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,244	6,288	28,252	176,	0
372	Компот из вишни (с добавлением витамина С)	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
33	Салат из свеклы	30	1,83	0,428	2,505	28,5	2,85
<b>ПОЛДНИК</b>							
292	Рогалик с вареной сгущенкой	50	3,875	3,52	27,615	158,99	0
б/н	Компот из яблок, изюма и кураги	150	0,09	0,12	21,06	85,95	2,025
<b>УЖИН</b>							
218	Макаронные изделия отварные	110	0,659	0,622	3,467	22,282	0
189/347	Шницель из курицы в соусе	50\20	5,542	11,317	6,183	120,167	0,28
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,766</b>	<b>46,622</b>	<b>219,805</b>	<b>1428,279</b>	<b>29,6514</b>

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1000	Каша молочная манная с сахаром и маслом	200\5	5,237	4,497	30,34	186,484	0
213	Яйца вареные	40	4,6	5,08	0,28	63,	0
1	Бутерброды с маслом	40\10	9,438	3,063	18,275	170,	0
394	Чай с сахаром и молоком	200	1,35	1,52	15,9	81,	1,33
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,429	15
<b>ОБЕД</b>							
77	Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом	180\20	3,892	1,296	5,39	91,8	10,632
264/349	Фрикадельки рыбные в соусе	70\30	5,813	11,733	7,773	130,667	0,2
168	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,015	7,431	33,389	208,	0
372	Компот из вишни (с добавлением витамина С)	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
33	Салат из свеклы	50	3,05	0,713	4,175	47,5	4,75
<b>ПОЛДНИК</b>							
292	Рогалик с вареной сгущенкой	50	3,875	3,52	27,615	158,99	0
б/н	Компот из яблок, изюма и кураги	200	0,12	0,16	28,08	114,6	2,7
<b>УЖИН</b>							
218	Макаронные изделия отварные	130	0,78	0,73	4,1	26,33	0,
189/347	Шницель из курицы в соусе	70\30	7,917	16,167	8,833	171,667	0,4
393	Чай с сахаром и лимоном	200\20	0,022	0,134	11,391	45,787	3,16041
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,988</b>	<b>63,907</b>	<b>280,579</b>	<b>1887,455</b>	<b>40,8724</b>



День

ети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
215	Омлет натуральный						
3	Бутерброды с сыром	150	16,016	8,99	1,703	186,774	0,0968
395	Кофейный напиток с молоком	20\5\10	4,929	3,897	11,311	105,2	0,0642
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
418	Сок фруктовый яблоко	180	2,412	2,853	14,310	90,9	1,17
<b>ОБЕД</b>							
84	Суп с картофелем и рыбой	100	0,	0,5	10,1	120,	2
55	Икра овощная	140\10	5,043	5,159	8,6	100,35	5,4675
286/349	Тефтели мясные в соусе	30	1,24	0,391	2,147	21,3	1,3104
205	Макаронные изделия отварные с маслом	50\20	5,273	4,748	6,008	90,417	0,2625
398	Напиток из плодов шиповника	110	4,251	4,01	22,369	143,752	0
701	Хлеб пшеничный	150	0,203	0,503	15,57	66,15	75
700	Хлеб ржаной	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0
		20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	150	3,75	4,35	6,	75,	1,05
<b>УЖИН</b>							
1310	Рагу из овощей	150	15,697	2,526	12,281	202,839	17,865
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	30	0,42	2,31	11,31	60,3	0
392	Чай с сахаром	220	0,022	0,077	16,5	66,	0,033
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,418</b>	<b>47,575</b>	<b>181,98</b>	<b>1581,118</b>	<b>104,32</b>

Категория Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
215	Омлет натуральный	200	21,355	11,987	2,271	249,032	0,129
3	Бутерброды с сыром	40\10\15	9,154	7,237	21,006	195,	0,1192
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,17	15,9	101,	1,3
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
418	Сок фруктовый яблоко	150	0,	0,75	15,15	180,	3
<b>ОБЕД</b>							
84	Суп с картофелем и рыбой	180\20	6,724	6,878	11,466	133,8	7,29
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,024	4,739	26,436	169,889	0
286/349	Тефтели мясные в соусе	70\30	7,533	6,783	8,583	129,167	0,375
55	Икра овощная	50	2,067	0,652	3,579	35,5	2,184
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,27	0,67	20,76	88,2	100
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
430	Блинчики с маслом	50	4,382	2,373	13,582	103,636	0
401	Бифидок	200	5,	5,8	8,	100,	1,4
<b>УЖИН</b>							
1310	Рагу из овощей	180	18,836	3,031	14,737	243,406	21,437
701	Хлеб пшеничный	40	0,4	2,68	18,12	86,8	0
700	Хлеб ржаной	30	0,42	2,31	11,31	60,3	0
392	Чай с сахаром	230	0,023	0,081	17,25	69,	0,0345
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>84,448</b>	<b>62,69</b>	<b>229,279</b>	<b>2050,031</b>	<b>137,27</b>



прием пищи, наименование блюда		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1010	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	145\5					
2	Бутерброды с джемом или повидлом	20\5\10	3,929	3,194	20,556	130,645	0
397	Какао с молоком	180	2,501	1,585	17,538	99,273	0,063676
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Бананы свежие	100	3,186	3,672	15,813	106,74	1,422
<b>ОБЕД</b>							
90	Рассольник домашний с курицей	100	0,5	1,5	21,	94,286	10
45	Винегрет овощной	140\10	3,056	1,242	8,864	67,95	0
1011	Плов с говядиной	30	3,01	0,42	2,185	37,53	7,0875
378	Кисель из смородины (с добавлением витамина С)	150	10,41	11,565	37,44	299,025	37,53
701	Хлеб пшеничный	150	0,008	0,165	26,445	105,75	5,475
700	Хлеб ржаной	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0,108
		10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
609	Печенье	50	9,	2,25	22,05	178,5	0
401	Варенец	150	3,75	4,35	6,3	76,	0,45
<b>УЖИН</b>							
245	Сырники из творога	130	16,458	24,18	13,988	301,6	0
490	Молоко сгущенное	20	1,6	1,34	10,096	62,576	0,338
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,044
701	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,34	9,06	43,4	0,22
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,86</b>	<b>58,012</b>	<b>215,192</b>	<b>1626,455</b>	<b>62,73814</b>

## Категор Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С(мг)
			жиры	белки	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1010	Каша молочная ячневая с сахаром и маслом	200\5	5,37	4,365	28,092	178,548	0
2	Бутерброды с джемом или повидлом	40\10\15	4,645	2,943	32,571	184,364	0,118182
397	Какао с молоком	200	3,54	4,08	17,57	118,6	1,58
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
368	Бананы свежие	150	0,75	2,25	31,5	111,429	15
<b>ОБЕД</b>							
90	Рассольник домашний с курицей	180\20	4,074	1,656	11,818	90,6	9,45
1011	Плов с говядиной	180	12,492	13,878	44,928	358,83	6,57
378	Кисель из смородины (с добавлением витамина С)	200	0,011	0,22	35,26	141,	0,144
45	Винегрет овощной	50	5,017	0,7	3,642	62,55	62,55
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	10	0,14	0,77	3,77	20,1	0
<b>ПОЛДНИК</b>							
401	Варенец	200	5,	5,8	8,4	101,333	0,6
609	Печенье	50	9,	2,25	22,05	178,5	0
<b>УЖИН</b>							
245	Сырники из творога	160	20,256	29,76	17,216	371,2	0,416
490	Молоко сгущенное	20	1,6	1,34	10,096	62,576	0,044
391	Чай-заварка	220	0,112	0,44	0,088	3,08	0,22
701	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,01	13,59	65,1	0
700	Хлеб ржаной	20	0,28	1,54	7,54	40,2	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,306</b>	<b>72,461</b>	<b>280,59</b>	<b>2077,81</b>	<b>96,69218</b>