

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
ДЕТСКИЙ САД № 352

620137 г. Екатеринбург, ул. Кулибина, 5

тел. 389-14-53, 389-16-73

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад №352
Е.В. Грушина



**Основное (организованное) меню МБДОУ детский сад № 352,
включающее горячее питание
(осеннее- зимний период)**

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория:дети от 3-х до 7-ми лет

| № тех.к. | № рецепт. | Наименование изделий (блюда) | Выход | белки,г | жиры,г | угле-воды,г | ЭЦ,ккал | Минер. элементь | | Витамины, мг | | |
|----------------|-----------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | Са,мг | Fe,мг | B1 | B2 | C |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1/7 | Каша манная молочная с маслом слив. | 200 | 6 | 5,3 | 30,7 | 195 | 116,18 | 0,73 | 0,1 | 0,13 | 0,42 |
| 2 | 2/1 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| 3 | 3/1 | Батон,масло, 40/5 | 45 | 4,43 | 6,6 | 21,36 | 149,21 | 101,2 | 0,1 | 0,0515 | 0,059 | 0,07 |
| | | итого за прием | 445 | 13,43 | 14,8 | 65,46 | 433,2 | 212,4 | 0,97 | 0,135 | 0,228 | 0,99 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2/2 | Сок | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 47,52 | 19,2 | 2,64 | 0,03 | 0,024 | 12 |
| | | итого за прием | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 47,52 | 19,2 | 2,64 | 0,03 | 0,024 | 12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 5/1 | Салат из моркови и яблок с р.м | 60 | 0,6 | 4 | 6 | 62 | 13,53 | 0,53 | 0,03 | 0,03 | 3,19 |
| 6 | 6/1 | Суп картофельный с крупой | 200 | 3,4 | 5,5 | 22,9 | 146 | 23,5 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 6,5 |
| 8 | 8/1 | Тефтели из мяса говядины | 80 | 11,4 | 9,7 | 8,4 | 163 | 30,5 | 1,6 | 0 | 0,1 | 1,1 |
| 7 | 7/1 | Капуста тушеная | 150 | 3,5 | 2,9 | 17,4 | 94 | 81,9 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 31,3 |
| 2 | 2/6 | Компот из сухофруктов и шиповника | 200 | 0,4 | 0,1 | 20 | 71 | 10,1 | 0,3 | 0,01 | 0,02 | 70,1 |
| 3 | 3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 |
| 3 | 3/3 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 72,4 | 14 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | 0 |
| | | итого за прием | 750 | 23,46 | 22,84 | 97,9 | 654,6 | 186,7 | 6,71 | 0,372 | 0,418 | 112,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3/2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 34,56 | 69,3 | 19,8 | 0,63 | 0,09 | 0,054 | 0 |
| 11 | 11/1 | Запеканка из творога | 150 | 25,3 | 13,45 | 19,8 | 246,2 | 211 | 0,75 | 0,06 | 0,34 | 0,34 |
| 13 | 13/1 | Сгущенное молоко | 20 | 1,476 | 1,74 | 11,46 | 65,52 | | | | | 1,4 |
| 2 | 2/4 | Кисло-молочный продукт | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 100,8 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | |
| | | итого за прием | 400 | 34,66 | 21,83 | 74,02 | 481,8 | 470,8 | 1,58 | 0,25 | 0,694 | 1,74 |
| | | итого за день | 1795 | 72,64 | 59,95 | 249,1 | 1617 | 889,2 | 11,9 | 0,787 | 1,364 | 126,9 |

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

| № тех.к. | № рецепт. | Наименование изделий (блюды) | Выход | белки,г | жиры,г | угле-воды,г | ЭЦ,ккал | минер. элементъ | | ВИТАМИНЫ,МГ | | | | |
|----------|-----------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | | | | | | Са,мг | Fe,мг | B1 | B2 | C | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 12/1 | Омлет (запеченный) | 180 | 11,47 | 8,77 | 14,6 | 229,48 | 90,42 | 2,27 | 0,11 | 0,36 | 1,71 | | |
| 2 | 2/5 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 9,3 | 39,56 | 2 | 0 | 0,03 | 0 | 0,8 | | |
| 3 | 3/5 | Батон с маслом | 45 | 4,43 | 6,6 | 21,36 | 149,21 | 101,2 | 0,1 | 0,0515 | 0,059 | 0,07 | | |
| | | итого за прием | 425 | 15,94 | 15,37 | 41,42 | 418,3 | 193,6 | 2,37 | 0,192 | 0,419 | 2,58 | | |
| | | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4/1 | Фрукты в ассортименте** | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,1 | 81,1 | 30 | 4,1 | 0,05 | 0 | 18 | | |
| | | итого за прием | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,1 | 81,1 | 30 | 4,1 | 0,05 | 0 | 18 | | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 5/7 | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 60 | 1 | 4 | 6,2 | 64 | 21,92 | 0,29 | 0,01 | 0,02 | 18,03 | | |
| 6 | 6/2 | Свекольник со сметаной | 200 | 2,125 | 5,5 | 14,625 | 126,25 | 104,91 | 2,2 | 0,1 | 0,1 | 18,81 | | |
| 10 | 10/1 | Тефтели рыбные | 70 | 8,53 | 4,61 | 8,23 | 133,5 | 34,8 | 0,20,47 | 0,053 | 0,06 | 0,46 | | |
| 7 | 7/2 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 187,1 | 37,12 | 1,09 | 0,12 | 0,1 | 10,74 | | |
| 2 | 2/6 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 14,48 | 0,32 | 0,01 | 0,02 | 50,16 | | |
| 3 | 3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | |
| 3 | 3/3 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 72,4 | 14 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | 0 | | |
| | | итого за прием | 740 | 19,42 | 18,95 | 91,16 | 701,5 | 240,4 | 5,88 | 0,425 | 0,368 | 98,2 | | |
| | | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3/3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | |
| 9 | 9/4 | Каша гречневая молочная с маслом | 180 | 19,76 | 21,81 | 19,21 | 354 | 35,31 | 2,22 | 0,13 | 0,18 | 5,69 | | |
| 3 | 3/6 | Кондитерское изделие | 30 | 5,04 | 2,94 | 81,52 | 297,15 | | | | | 0 | | |
| 2 | 2/7 | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 49,28 | 0,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | | |
| | | итого за прием | 430 | 26,32 | 24,91 | 119,67 | 746,63 | 48,81 | 2,67 | 0,19 | 0,216 | 5,69 | | |
| | | итого за день | 1775 | 62,38 | 59,93 | 269,3 | 1947 | 512,9 | 15,02 | 0,857 | 1,003 | 124,5 | | |

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

| № тех.к. | № рецепт. | Наименование изделий (блюдо) | Выход | белки,г | жиры,г | угле-воды,г | ЭЦ,ккал | минер. элементъ | | | витамины,мг | | | | |
|----------------------------|-----------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|
| | | | | | | | | Са,мг | Fe,мг | B1 | B2 | C | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1/3 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 6,5 | 6 | 31,2 | 206 | 97,53 | 1,05 | 0,14 | 0,11 | 0,42 | | | |
| 2 | 2/8 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 | 111,8 | 1,1 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | | | |
| 3 | 3/7 | Батон с повидлом/джемом | 50 | 2,76 | 1,05 | 28,16 | 106,425 | | | | | | | | |
| | | итого за прием | 450 | 13,16 | 10,55 | 82,26 | 447,4 | 209,3 | 2,15 | 0,17 | 0,24 | 0,94 | | | |
| | | 10:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2/2 | Сок | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 47,52 | 19,2 | 2,64 | 0,03 | 0,024 | 12 | | | |
| | | итого за прием | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 47,52 | 19,2 | 2,64 | 0,03 | 0,024 | 12 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 5/3 | Зеленый горошек | 60 | 1,86 | 2,22 | 3,84 | 43,2 | 12,46 | 0,42 | 0,066 | 0,03 | 2,94 | | | |
| 6 | 6/12 | Суп фасолевый | 200 | 3,4 | 3,9 | 9,9 | 89 | 95,08 | 1,91 | 0,12 | 0,09 | 14,36 | | | |
| | | Мясо говядины , тушеное с овощами | 200 | 15,7 | 15,7 | 19,8 | 285 | 26,07 | 2,77 | 0,14 | 0,15 | 10,68 | | | |
| 2 | 2/9 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65 | 4,09 | 0,21 | 0,01 | 0,02 | 89 | | | |
| 3 | 3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | | |
| 3 | 3/3 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 72,4 | 14 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | 0 | | | |
| | | итого за прием | 720 | 25,32 | 22,56 | 73,44 | 600,8 | 164,9 | 7,29 | 0,468 | 0,358 | 117 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | | |
| 6 | 6/3 | Суп молочный с лапшой | 180 | 3,06 | 3,33 | 10,8 | 85,5 | 79,7 | 0,23 | 0,03 | 0,09 | 0,37 | | | |
| 2 | 2/7 | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 3 | 3/6 | Кондитерское изделие | 30 | 5,04 | 2,94 | 81,52 | 297,15 | | | | | | | | |
| | | итого за прием | 430 | 9,62 | 6,43 | 111,26 | 463,85 | 93,2 | 0,68 | 0,09 | 0,126 | 0,37 | | | |
| | | итого за день | 1800 | 48,58 | 40,02 | 278,7 | 1560 | 486,6 | 12,76 | 0,758 | 0,748 | 130,3 | | | |

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

| № тех.к. | № рецепт. | Наименование изделий (блюда) | Выход | белки,г | жиры,г | угле-воды,г | ЭЦ,ккал | минер. элементы | | | ВИТАМИНЫ,МГ | | | | | | | |
|----------|-----------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | Са,мг | Fe,мг | | B1 | B2 | C | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1/2 | Каша гречневая молочная с маслом | 200 | 7,2 | 6,6 | 29,3 | 206 | 104,78 | 2,72 | 0,17 | 0,18 | 0,42 | | | | | | |
| | 2/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 53,06 | 0,07 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | | | | | | |
| | 3/3/1 | Батон с маслом | 50 | 4,43 | 6,6 | 21,36 | 149,21 | 101,2 | 0,1 | 0,0515 | 0,059 | 0,07 | | | | | | |
| | | итого за прием | 450 | 13,03 | 14,6 | 61,86 | 416,2 | 259 | 2,89 | 0,232 | 0,299 | 0,75 | | | | | | |
| | | 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4/4/1 | Фрукт в ассортименте | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 85,4 | 32 | 4,4 | 0,06 | 0 | 20 | | | | | | |
| | | итого за прием | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 85,4 | 32 | 4,4 | 0,06 | 0 | 20 | | | | | | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5/5/4 | Салат из морской капусты с яйцом, р.маслом | 60 | 1,3 | 6,6 | 1,7 | 19,38 | 4,08 | 0,03 | 0,05 | 0,92 | 72 | | | | | | |
| | 6/6/5 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,24 | 6,4 | 22,84 | 225,68 | 105,76 | 2,21 | 0,18 | 0,15 | 17,18 | | | | | | |
| | 9/9/1 | Плов из кури | 200 | 19,1 | 17,44 | 32,96 | 269,6 | 54,41 | 2,28 | 0,104 | 0,16 | 7,24 | | | | | | |
| | 2/1/1 | Компот из яблок и кураги | 200 | 0,3 | 0 | 18,4 | 71 | 7,44 | 0,18 | 0 | 0,01 | 50,08 | | | | | | |
| | 3/3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | | | | | |
| | 3/3/3 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 72,4 | 14 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | 0 | | | | | | |
| | | итого за прием | 720 | 32,1 | 31,08 | 99,1 | 704,3 | 198,9 | 6,68 | 0,466 | 1,308 | 146,5 | | | | | | |
| | | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 7/7/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 3,7 | 13,5 | 97 | 47,1 | 1,11 | 0,08 | 0,07 | 11,69 | | | | | | |
| | 3/8 | Выпечка - сдоба обыкновенная | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 29,92 | 0,56 | 0,06 | 0,05 | 0,1 | | | | | | |
| | 3/3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | | | | | |
| | 2/2/5 | Чай | 200 | 0,04 | 0 | 9,3 | 39,56 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 1,4 | | | | | | |
| | | итого за прием | 430 | 9,16 | 7,76 | 65,04 | 370,76 | 330,22 | 2,29 | 0,3 | 0,456 | 13,19 | | | | | | |
| | | итого за день | 1800 | 55,09 | 54,24 | 245,6 | 1577 | 820,2 | 16,26 | 1,058 | 2,063 | 180,4 | | | | | | |

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

| № тех.к. | № рецепт. | Наименование изделий (блюды) | Выход | белки,г | жиры,г | угле-воды,г | ЭЦ,ккал | минер. элементь | | ВИТАМИНЫ,МГ | | | |
|----------|-----------|-------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| | | | | | | | | Са,мг | Fe,мг | В1 | В2 | С | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | 1 1/1 | Каша манная молочная с маслом слив. | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 178 | 93,65 | 0,39 | 0,06 | 0,11 | 0,42 | 0 |
| | 2 2/7 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0,3 | 0,03 | 0 | 0,018 | 0 | 0 |
| | 3 3/5 | Батон с маслом 30/5 | 35 | 1,98 | 0,18 | 14,76 | 69,96 | 12,87 | 0,48 | 0,075 | 0,128 | 0,42 | 0 |
| | | итого за прием | 435 | 7,28 | 5,28 | 51,36 | 283 | 106,8 | 0,9 | 0,135 | 0,128 | 0,42 | |
| | | 10:00 | | | | | | | | | | | |
| | | Сок | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 47,52 | 19,2 | 2,64 | 0,03 | 0,024 | 12 | 12 |
| | 2 2/2 | итого за прием | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 47,52 | 19,2 | 2,64 | 0,03 | 0,024 | 12 | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | |
| | | Салат из капусты с морковью | 60 | 1 | 4 | 5,9 | 63 | 28,06 | 0,39 | 0,02 | 0,03 | 22,54 | 15,84 |
| | 5/6 | Суп из капусты со сметаной | 200 | 1,6 | 5,2 | 8,296 | 87 | 71,5 | 1,232 | 0,08 | 0,08 | 7,31 | 0 |
| | 6/6/7 | Печень по-строгановски | 80 | 10,06 | 10,5 | 2 | 144 | 21,6 | 3,38 | 0,12 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| | 8/8/6 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188 | 12,82 | 0,74 | 0,06 | 0,036 | 70,08 | 0 |
| | 7 7/4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,01 | 0,02 | 0,032 | 0 |
| | 3 3/2 | Хлеб ржаной | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,1 | 71 | 10,08 | 0,31 | 0,072 | 0,032 | 115,8 | 0 |
| | 2 2/3 | Компот из сухофруктов и шиповника | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 72,4 | 14 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | 0,34 | 0,34 |
| | 3 3/3 | итого за прием | 750 | 22,52 | 24,24 | 89,9 | 671,6 | 171,3 | 8,032 | 0,422 | 1,198 | 115,8 | |
| | | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| | | Запеканка из творога | 150 | 25,3 | 13,45 | 19,8 | 246,2 | 211 | 0,75 | 0,06 | 0,34 | 0,34 | 0,34 |
| | 11 11/1 | Джем | 10 | 0,038 | 0 | 6,95 | 26,5 | 240 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 1,4 | 1,4 |
| | 13 13/3 | Кефир | 200 | 5,8 | 6,4 | 8 | 117 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0,676 | 0 |
| | 2 2/4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 1,74 | 1,74 |
| | 3 3/2 | итого за прием | 380 | 32,658 | 20,01 | 44,59 | 435,9 | 464,2 | 1,37 | 0,22 | 0,676 | 129,9 | |
| | | итого за день | 1765 | 62,94 | 50,01 | 197,6 | 1438 | 761,5 | 12,94 | 0,807 | 2,026 | 129,9 | |

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

| № тех.к. | № рецепт. | Наименование изделий (блюда) | Выход | белки,г | жиры,г | угле-воды,г | ЭЦ,ккал | минер. элементь | | ВИТАМИНЫ,МГ | | | | |
|----------|-----------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | | | | | | Са,мг | Fe,мг | B1 | B2 | C | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1/3 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 6,5 | 6 | 31,2 | 206 | 97,53 | 1,05 | 0,14 | 0,11 | 0,42 | | |
| 2 | 2/8 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 | 111,8 | 1,1 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | | |
| 3 | 3/1 | Батон с маслом | 45 | 4,43 | 6,6 | 21,36 | 149,21 | 101,2 | 0,1 | 0,0515 | 0,059 | 0,07 | | |
| | | итого за прием | 445 | 14,83 | 16,1 | 75,46 | 490,2 | 310,5 | 2,25 | 0,222 | 0,299 | 1,01 | | |
| | | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4/1 | Фрукт в ассортименте | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,1 | 81,1 | 30 | 4,1 | 0,05 | 0 | 18 | | |
| | | итого за прием | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,1 | 81,1 | 30 | 4,1 | 0,05 | 0 | 18 | | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 5/7 | Салат из св. помидор | 60 | 1,02 | 10,17 | 4,58 | 110,98 | 8,63 | 0,49 | 0,03 | 0,02 | 13,48 | | |
| 6 | 6/8 | Щи из св. капусты (вегет) со сметаной | 200 | 1,6 | 2,6 | 8,1 | 62,92 | 55 | 86,504 | 1,256 | 0,08 | 20,704 | | |
| 10 | 10/1 | Тефтели рыбные | 80 | 7 | 5,5 | 4,62 | 95,53 | 33,08 | 0,7 | 0,05 | 0,05 | 2,52 | | |
| 7 | 7/5 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,2 | 21,9 | 139 | 18,38 | 1,25 | 0,13 | 0,09 | 6 | | |
| 2 | 2/15 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,3 | 0 | 18,4 | 71 | 7,44 | 0,18 | 0 | 0,01 | 50,08 | | |
| 3 | 3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | |
| 3 | 3/3 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 72,4 | 14 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | 0 | | |
| | | итого за прием | 750 | 16,98 | 23,11 | 80,8 | 598 | 149,7 | 91,1 | 1,598 | 0,318 | 92,78 | | |
| | | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 12/2 | Омлет с зеленым горошком (запеченый) | 150 | 5,3 | 3,7 | 3,4 | 68 | 43 | 0,92 | 0,05 | 0,15 | 1,7 | | |
| 3 | 3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | |
| 3 | 3/8 | Выпечка - Сдоба обыкновенная | 50 | 6,18 | 7,52 | 34,8 | 219 | 34,9 | 0,65 | 0,04 | 0,05 | 0,116 | | |
| | | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 53,06 | 0,07 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | | |
| | | итого за прием | 420 | 14,4 | 12,78 | 59,24 | 394,2 | 144,16 | 2,06 | 0,16 | 0,296 | 2,076 | | |
| | | итого за день | 1795 | 46,91 | 52,69 | 232,6 | 1564 | 634,4 | 99,51 | 2,03 | 0,913 | 113,9 | | |

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

| № тех.к. | № рецепт. | Наименование изделий (блюдо) | Выход | белки,г | жиры,г | угле-воды,г | ЭЦ,ккал | минер. элемент | | | витамины,мг | | | | | | | |
|----------|-----------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | Са,мг | Fe,мг | | B1 | B2 | C | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1/6 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 6 | 5,8 | 42,4 | 248 | 112,69 | 0,56 | | 0,06 | 0,14 | 0,52 | | | | | |
| 2 | 2/1 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 89 | 105,9 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | | | | | |
| 3 | 3/7 | Батон с повидлом/джемом | 50 | 2,76 | 1,05 | 28,16 | 106,425 | | | | | | | | | | | |
| | | итого за прием | 450 | 11,76 | 9,75 | 83,96 | 443,4 | 218,6 | 0,66 | 0,06 | 0,24 | 1,02 | | | | | | |
| | | 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4/1 | Фрукт в ассортименте | 170 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 27,2 | 14,4 | 1,08 | 0,072 | 0,09 | 18 | | | | | | |
| | | итого за прием | 170 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 27,2 | 14,4 | 1,08 | 0,072 | 0,09 | 18 | | | | | | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Огурец порционный | 60 | 0,8 | 3 | 11,8 | 76 | 14,88 | 0,48 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 2,21 | | | | | |
| 5 | 5/14 | Борщ со сметаной | 200 | 1,8 | 4,3 | 8,6 | 81 | 89,92 | 1,48 | 0,064 | 0,08 | 19,44 | | | | | | |
| 6 | 6/9 | Гуляш из мяса | 80 | 11,92 | 12,56 | 3,76 | 176 | 13,4 | 1,808 | 0,04 | 0,08 | 0,36 | | | | | | |
| 8 | 8/4 | Каша гречневая рассыпчат.с овощами | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 58 | 4,71 | 0,25 | 0,15 | 7,2 | | | | | | |
| 7 | 7/6 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 18,3 | 72 | 14,48 | 0,32 | 0,01 | 0,02 | 50,16 | | | | | | |
| 2 | 2/6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | | | | | |
| 3 | 3/2 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 72,4 | 14 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | 0 | | | | | | |
| 3 | 3/3 | итого за прием | 750 | 27,78 | 27,3 | 103,5 | 773,6 | 217,9 | 10,78 | 0,526 | 0,428 | 79,37 | | | | | | |
| | | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | | | | | |
| 3 | 3/2 | Макаронник | 150 | 1,53 | 2,46 | 9 | 64 | 31,4 | 0,74 | 0,05 | 0,04 | 7,79 | | | | | | |
| 7 | 7/8 | Кондитерское изделие | 30 | 5,04 | 2,94 | 81,52 | 297,15 | | | | | | | | | | | |
| 3 | 3/6 | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| 2 | 2/7 | итого за прием | 400 | 8,09 | 5,56 | 109,46 | 442,35 | 44,9 | 1,19 | 0,11 | 0,076 | 7,79 | | | | | | |
| | | итого за день | 1770 | 50,33 | 43,51 | 334,7 | 1687 | 495,8 | 13,71 | 0,768 | 0,834 | 106,2 | | | | | | |

Доны Девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: дети от 3-х до 7-ми лет

| № тех.к. | № рецепт. | Наименование изделий (блюдо) | Выход | белки,г | жиры,г | угле-воды,г | ЭЦ,ккал | минер. элементь | | ВИТАМИНЫ,МГ | | | | | | | | |
|----------|-----------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | Са,мг | Fe,мг | B1 | B2 | C | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1/7 | Каша ячневая мол.с маслом | 200 | 6 | 5,3 | 30,7 | 195 | 116,18 | 0,73 | 0,1 | 0,13 | 0,42 | | | | | | |
| 2 | 2/5 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0 | 9,3 | 39,56 | 2,02 | 0,05 | 0 | 0 | 0,8 | | | | | | |
| 3 | 3/5 | Батон с маслом | 45 | 5,51 | 3,26 | 15,75 | 117 | 112,5 | 0,07 | 0 | 0,04 | 0,07 | | | | | | |
| | | итого за прием | 445 | 11,55 | 8,56 | 55,75 | 351,6 | 230,7 | 0,85 | 0,1 | 0,17 | 1,29 | | | | | | |
| | | 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Сок | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 47,52 | 19,2 | 2,64 | 0,03 | 0,024 | 12 | | | | | | |
| 2 | 2/2 | итого за прием | 200 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 47,52 | 19,2 | 2,64 | 0,03 | 0,024 | 12 | | | | | | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 5/18 | Салат из свеклы с черносливом и р.маслом | 60 | 0,8 | 5 | 11,5 | 93 | 21,07 | 0,8 | 0,01 | 0,02 | 1,12 | | | | | | |
| 6 | 6/10 | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 1,9 | 2,8 | 11,09 | 78 | 10,25 | 0,34 | 0,024 | 0,008 | 0,38 | | | | | | |
| 9 | 9/2 | Мясо кур отварное в соусе | 80 | 9,76 | 10,48 | 1,68 | 140 | 11,16 | 0,8 | 0,032 | 0,072 | 0,46 | | | | | | |
| 7 | 7/2 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 37,12 | 1,09 | 0,12 | 0,1 | 10,74 | | | | | | |
| 2 | 2/11 | Компот из яблок и кураги | 200 | 0,3 | 0 | 18,4 | 71 | 7,44 | 0,18 | 0 | 0,01 | 50,08 | | | | | | |
| 3 | 3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 | | | | | | |
| 3 | 3/3 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 72,4 | 14 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | 0 | | | | | | |
| | | итого за прием | 750 | 20,02 | 23,12 | 86,47 | 635,6 | 114,2 | 5,19 | 0,318 | 0,278 | 62,78 | | | | | | |
| | | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 11/1 | Запеканка творожная | 150 | 25,3 | 13,45 | 19,8 | 313,5 | 211 | 0,75 | 0,06 | 0,34 | 0,34 | | | | | | |
| 13 | 13/1 | Молоко стуженое | 20 | 1,476 | 1,74 | 11,46 | 65,52 | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2/7 | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | | итого за прием | 370 | 26,78 | 15,19 | 40,36 | 414 | 211,3 | 0,78 | 0,06 | 0,34 | 0,34 | | | | | | |
| | | итого за день | 1765 | 58,83 | 47,35 | 194,3 | 1449 | 575,4 | 9,46 | 0,508 | 0,812 | 76,41 | | | | | | |

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:дети от 3-х до 7-ми лет

| № тех.к. | № рецепт. | Наименование изделий (блюды) | Выход | белки,г | жиры,г | угле-воды,г | ЭЦ,ккал | минер. элемент | | ВИТАМИНЫ,МГ | | |
|----------|-----------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | Са,мг | Fe,мг | B1 | B2 | C |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1 | 1/8 | Каша пшениная молочная с маслом | 200 | 6,5 | 6 | 31,2 | 206 | 97,53 | 1,05 | 0,14 | 0,11 | 0,42 |
| 2 | 2/10 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 53,06 | 0,07 | 0,01 | 0,06 | 0,26 |
| 3 | 3/1 | Батон с маслом | 50 | 4,43 | 6,6 | 21,36 | 149,21 | 101,2 | 0,1 | 0,0515 | 0,059 | 0,07 |
| | | итого за прием | 450 | 12,33 | 14 | 63,76 | 416,2 | 251,8 | 1,22 | 0,202 | 0,229 | 0,75 |
| | | 10:00 | | | | | | | | | | |
| 4 | 4/1 | Фрукт в ассортименте | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,3 | 71,27 | 38 | 4,6 | 0,04 | 0,09 | 30 |
| | | итого за прием | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,3 | 71,27 | 38 | 4,6 | 0,04 | 0,09 | 30 |
| | | Обед | | | | | | | | | | |
| 5 | 5/10 | Салат из отварн.картофеля с зеленым луком и | 60 | 1,1 | 5,1 | 7,4 | 81 | 17,82 | 0,52 | 0,04 | 0,04 | 4,9 |
| 6 | 6/11 | Рассольник с крупой со сметаной | 200 | 1,8 | 7,03 | 12,49 | 99 | 71,22 | 1,38 | 0,1 | 0,08 | 14,36 |
| 8 | 8/5 | Бигус с мясом | 180 | 24,15 | 21,85 | 15,41 | 299,1 | 125,764 | 3,404 | 0,069 | 0,184 | 11,362 |
| 2 | 2/9 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,7 | 65 | 4,09 | 0,21 | 0,01 | 0,02 | 89 |
| 3 | 3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 |
| 3 | 3/3 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 72,4 | 14 | 1,56 | 0,072 | 0,032 | 0 |
| | | итого за прием | 700 | 31,41 | 34,72 | 75,2 | 662,7 | 246,1 | 7,494 | 0,351 | 0,392 | 119,6 |
| | | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 3 | 3/8 | Выпечка/кондит.изделие | 30 | 26,1 | 34 | 86,1 | 119,892 | | 1,19 | 0,08 | 0,06 | 0,58 |
| 7 | 7/7 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 7,3 | 5,7 | 30,36 | 205,33 | 94,51 | 0,75 | 0,04 | 0,046 | 0,02 |
| 2 | 2/7 | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 35 | 0,3 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 3/2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,2 | 13,2 | 0,42 | 0,06 | 0,036 | 0 |
| | | итого за прием | 400 | 34,92 | 39,86 | 135,4 | 406,4 | 108 | 2,39 | 0,18 | 0,142 | 0,6 |
| | | итого за день | 1750 | 79,46 | 89,18 | 294,7 | 1557 | 643,9 | 15,7 | 0,773 | 0,853 | 151 |