

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 32»

630089, г. Новосибирск, ул. Кошурникова, 29/2, ул., Кошурникова, 29/2а
ИНН/КПП 5401143608/540101001

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ д/с № 32

Т.В. Геращенко



Примерное десятидневное меню для организации питания детей

От 3х до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180	5,688	9,162	23,706	200,844	66
	Крупа рисовая	9					
	Пшено	9					
	Молоко	135					
	Вода	21,6					
	Сахар	2,7					
	Масло сливочное	4,5					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	3,625	0,07	33,1	111
	Масло сливочное	5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,755	3,04	13,946	75,05	395
	Кофейный напиток.	2,28					
	Сахар	9,5					
	Молоко	95					
	Вода	104,5					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной (0,400)	30					
	Итого за завтрак	405	10,743	16,697	53,142	387,594	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	САЛАТ "МОЗАЙКА"	50	0,667	4,167	4,084	56,667	
	Картофель	25					
	Морковь	18,334					
	Кукуруза консервированная	20,834					
	Масло растительное	4,167					
	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,768	4,244	10,729	69,84	70
	Свекла	46,08					
	Картофель	30,96					
	Морковь	7,2					
	Лук	8,1					
	Масло сливочное	3,6					
	Томат-паста	0,936					
	Бульон мясной	144					
	Сметана	7,2					
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	13,493	10,859	3,465	165,375	277
	Говядина мясо	64,75					
	Морковь	13,125					

	Лук	8,75					
	Томат-паста	2,188					
	Масло растительное	3,763					
	Мука пшеничная	2,188					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,578	6,006	29,734	422,5	313
	Крупа гречневая	52					
	Масло сливочное	5,2					
	Вода	84,5					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,468	0,027	10,878	62,28	638
	Сухофрукты (в ассортименте)	9					
	Сахар	6,3					
	Вода	189					
	Сухофрукты (в ассортименте)	9					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	665	26,554	25,863	78,51	876,862	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,59	6,38	10,08	120,12	534
	Молоко	200					
	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ПОВИДЛОМ	70	3,734	3,15	20,884	127,167	532
	Мука пшеничная	32,084					
	Вода	8,984					
	Масло сливочное	5,834					
	Яйцо	3,034					
	Сахар	2,334					
	Дрожжи	1,05					
	Яйцо	0,584					
	Мука пшеничная	0,584					
	Масло растительное	0,584					
	Повидло разное	29,167					
	Итого за полдник	270	9,324	9,53	30,964	247,287	
ужин							
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	80	11,064	9,864	6,232	185,32	240
	Печень говяжья	56,8					
	Мука пшеничная	2,4					
	Масло растительное	4					
	СОУС СМЕТАННЫЙ	40					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	130	4,909	4,816	31,238	51,948	352

	Макаронные изделия	44,2					
	Масло растительное	5,85					
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	200	0,24	0,067	12,574	51,827	54-43гн-2020
	Чай	0,534					
	Вода	220					
	Сахар	9,334					
	Вишня св/мороженная	12,667					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	455	19,463	15,247	67,994	380,595	
Итого за день		1975	66,984	67,517	248,79	1975,138	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,28	62,8	306
	Яйцо	40					
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ	180	4,789	7,853	15,02	118,62	170
	Молоко	126					
	Крупа манная	10,8					
	Сахар	1,44					
	Масло сливочное	4,5					
	Вода	54					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	1,44	1,449	3,024	23,4	11.11
	Вода	137,7					
	Чай	0,9					
	Молоко	45					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной (0,400)	30					
	Итого за завтрак	430	13,579	14,772	33,744	283,42	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	44	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	50	0,8	5,05	4,8	68	8
	Масло растительное	5					
	Морковь	5					
	Вода	2,5					
	Сахар	2,5					
	Капуста	42					
	Кислота лимонная	0,05					
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ»	180	1,851	4,331	12,474	66,24	80

	Крупа перловая	3,6					
	Морковь	7,2					
	Картофель	54					
	Огурцы соленые	10,8					
	Лук	3,6					
	Масло сливочное	3,6					
	Сметана	7,2					
	Вода	135					
	РЫБА, ЗАПЕЧЁНАЯ С МОРКОВЬЮ	70	1,579	3,836	2,526	80,5	253
	Рыба с/м (в ассортименте)	42,875					
	Морковь	11,375					
	Лук	2,625					
	Масло растительное	2,625					
	Сыр	5,25					
	Сметана	5,688					
	Мука пшеничная	1,75					
	Вода	17,5					
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,688	5,869	18,022	125,918	441
	Картофель	104,65					
	Молоко	19,5					
	Масло сливочное	5,85					
	ОТВАР ШИПОВНИКА	180	0	0	7,186	68,184	129
	Шиповник	14,4					
	Сахар	7,2					
	Вода	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	665	10,498	19,646	64,628	509,042	
полдник							
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (В АССОРТИМЕНТЕ)	35	2,065	1,645	26,25	128,1	608
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (В АССОРТИМЕНТЕ)	35					
	Итого за полдник	215	11,065	7,405	41,55	284,7	
ужин							
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	9	7,5	7,36	255	200
	Говядина мясо	89					
	Капуста	152					
	Морковь	11					

	Лук	9					
	Томат-паста	2					
	Масло растительное	6					
	Сахар	1,8					
	Мука пшеничная	1,604					
	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/МОР. ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,134	0	14	56,667	54-25хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	6					
	Сахар	10					
	Ягоды св/мороженные (в ассортименте)	20					
	Вода	190					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	445	12,384	8	39,31	403,167	
Итого за день		1855	47,926	50,223	189,032	1524,329	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 50	180	5,792	6,075	24,131	216	271
	Вода	61,2					
	Масло сливочное	1,8					
	Молоко	135					
	Крупа кукурузная	22,5					
	Сахар	1,8					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,755	3,04	13,946	75,05	395
	Кофейный напиток.	2,28					
	Сахар	9,5					
	Молоко	95					
	Вода	104,5					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной (0,400)	30					
	Итого за завтрак	400	10,797	9,985	53,497	369,65	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	50	3,75	2,85	7,35	70	57
	Фасоль	39,5					
	Лук	6					
	Масло растительное	2,5					
	Кислота лимонная	0,15					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ЯЙЦОМ	180	3,446	3,459	9,048	36,45	77

	Картофель	48,6					
	Морковь	6,48					
	Лук	6,48					
	Масло растительное	1,62					
	Бульон куриный	113,4					
	Зелень сушеная	0,018					
	Яйцо	18					
	КОТЛЕТЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	10,974	10,248	7,242	132	417
	Цыплята бройлеров	52					
	Хлеб пшеничный (0,640)	13					
	Молоко	18					
	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,372	1,212	1,764	19,44	457
	Масло сливочное	1,5					
	Мука пшеничная	1,5					
	Вода	33					
	Лук	1,2					
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,119	3,9	10,621	89,102	61
	Лук	15,6					
	Масло растительное	1,56					
	Свекла	136,5					
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,144	0	17,001	69,876	240
	Плоды свежие (в ассортименте)	36					
	Сахар	13,5					
	Кислота лимонная	0,018					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	695	24,385	22,229	72,646	517,068	
полдник							
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	406
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	СУШКИ	25	0	0	0	0	
	Сушка	25					
	Итого за полдник	205	5,22	4,5	7,2	95,4	
ужин							
	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	180	25,74	16,146	22,104	347,04	82
	Творог	132,3					
	Мука пшеничная	12,6					
	Молоко	37,8					
	Яйцо	18					

	Сахар	10,8					
	Масло сливочное	1,8					
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	5,681	6,707	43,79	96	346
	Молоко сгущеное	78,9					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	12
	Чай	0,6					
	Вода	200					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	Итого за ужин	430	33,021	23,053	75,494	491,04	
Итого за день		1910	74,323	59,947	227,017	1555,958	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,084	9,378	23,274	202,446	165
	Пшено	18					
	Вода	43,2					
	Молоко	135					
	Сахар	2,7					
	Масло сливочное	4,5					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	3,625	0,07	33,1	111
	Масло сливочное	5					
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,04	2,945	12,825	88,35	15
	Какао	1,9					
	Молоко	95					
	Сахар	9,5					
	Вода	104,5					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Батон нарезной (0,400)	30					
	Итого за завтрак	405	11,424	16,818	51,589	402,496	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	СОЛЁНЫЙ ОГУРЕЦ	50	0,2	0,025	0,575	3,325	309
	Огурцы соленые	50					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	26,712	23,472	42,696	488,88	71
	Вода	126					
	Картофель	72					
	Морковь	7,2					
	Лук	3,6					
	Масло растительное	4,5					
	ФРИКАДЕЛЬКИ ДЛЯ СУПА	30	0	0	0	0	71

	Говядина мясо	34,286					
	Лук	3					
	Яйцо	2,572					
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (III)	180	15,39	11,79	12,6	218,43	2620
	Говядина мясо	72					
	Крупа рисовая	9					
	Лук	10,8					
	Масло растительное	5,4					
	Капуста	108					
	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/МОР. ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	1,89	2,79	3,78	48,24	396
	Ягоды св/мороженные (в ассортименте)	21,6					
	Сахар	6,3					
	Вода	162					
	Крахмал	5,4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	675	47,772	38,637	79,271	859,075	
полдник							
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	5,04	3,942	7,362	85,068	406
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (В АССОРТИМЕНТЕ)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (В АССОРТИМЕНТЕ)	30					
	Итого за полдник	210	7,29	6,882	29,682	210,168	
ужин							
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	8,55	1,479	4,629	66,215	299
	Рыба св.мор. (в ассортименте)	54,643					
	Морковь	17,1					
	Вода	16,072					
	Лук	10,222					
	Томат-паста	5,786					
	Сахар	2,572					
	Масло растительное	1,286					
	Масло растительное	1,286					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,665	5,148	20,956	140,4	125
	Картофель	130					
	Масло сливочное	5,2					
	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	190	0,209	3,857	12,635	49,951	133
	Чай	0,57					
	Вода	167,2					

	Лимон	8,55					
	Сахар	12,35					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	455	14,674	10,984	56,17	348,066	
Итого за день		1845	81,56	73,721	226,512	1863,805	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	5,166	5,274	14,202	124,83	54-17к-2020
	Крупа гречневая	14,4					
	Молоко	126					
	Сахар	1,44					
	Масло сливочное	4,5					
	Вода	54					
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	45	6,7	9,5	9,9	149	63
	Батон нарезной (0,400)	20					
	Сыр	20					
	Масло сливочное	5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,755	3,04	13,946	75,05	395
	Кофейный напиток.	2,28					
	Сахар	9,5					
	Молоко	95					
	Вода	104,5					
	Итого за завтрак	415	14,621	17,814	38,048	348,88	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ БЕЗ ТОМАТА	50	0,56	4,95	5,4	68,63	367
	Морковь	32,5					
	Лук	12,5					
	Масло растительное	5					
	Кислота лимонная	0,75					
	Сахар	1,75					
	Крахмал	1					
	Вода	2					
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	3,644	5,94	6,378	67,464	80
	Картофель	19,8					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					

	Масло растительное	3,6					
	Сметана	9					
	Капуста	36					
	Вода	144					
	Говядина мясо	11,52					
	АЗУ	70	13,222	14,519	1,721	364,902	92
	Говядина мясо	69,125					
	Масло растительное	4,725					
	Томат-паста	1,488					
	Лук	6,65					
	Огурцы соленые	6,3					
	Мука пшеничная	1,05					
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,861	3,77	27,482	159,12	302
	Крупа перловая	43,29					
	Масло сливочное	4,55					
	ОТВАР ШИПОВНИКА	180	0	0	7,186	68,184	129
	Шиповник	14,4					
	Сахар	7,2					
	Вода	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	665	24,867	29,739	67,787	828,5	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,59	6,38	10,08	120,12	534
	Молоко	200					
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	3,722	2,124	53,049	246,214	140
	Творог	28					
	Яйцо	1,75					
	Дрожжи	0,234					
	Масло растительное	0,234					
	Масло сливочное	1,517					
	Мука пшеничная	34,767					
	Мука пшеничная	1,634					
	Сахар	3,15					
	Сахар	1,867					
	Яйцо	2,8					
	Мука пшеничная	1,517					
	Вода	14					
	Масло сливочное	1,4					

	Ванилин	0,117					
	Итого за полдник	270	9,312	8,504	63,129	366,334	
ужин							
	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	40	1,147	2,467	3,214	40	12
	Кукуруза консервированная	36					
	Сахар	1,334					
	Масло растительное	2,667					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,431	19,154	2,77	237,231	188
	Яйцо	92,308					
	Молоко	57,693					
	Масло сливочное	5,77					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	6,986	49,3	132
	Чай	0,6					
	Сахар	7					
	Вода	190					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	435	17,828	22,121	30,92	418,031	
Итого за день		1965	67,528	78,358	218,064	2044,545	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,994	9,9	20,376	194,796	272
	Хлопья овсяные Геркулес	18					
	Вода	21,6					
	Молоко	135					
	Сахар	2,7					
	Масло сливочное	4,5					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	3,625	0,07	33,1	111
	Масло сливочное	5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,88	13,212	71,1	395
	Кофейный напиток.	2,16					
	Сахар	9					
	Молоко	90					
	Вода	99					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	390	10,529	17,13	46,508	364,496	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	

обед							
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,425	2,3	1,295	27,58	30
	Огурцы соленые	40					
	Лук	7,5					
	Масло растительное	2,5					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,716	5,076	13,644	141,696	37
	Цыплята бройлеров	23,04					
	Морковь	8,64					
	Лук	7,92					
	Вода	225,36					
	Мука пшеничная	7,2					
	Масло сливочное	0,72					
	Яйцо	1,8					
	Молоко	10,8					
	Картофель	31,68					
	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	9,62	7,81	7,42	138	263
	Масло сливочное	1,5					
	Говядина мясо	43					
	Хлеб пшеничный (0,640)	9					
	Вода	13					
	Яйцо	6					
	Яйцо	13					
	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,25	4,407	12,519	109,473	57
	Картофель	52,78					
	Морковь	31,2					
	Лук	16,38					
	Капуста	33,28					
	Масло сливочное	3,9					
	Молоко	39					
	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/МОР. ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,12	0	12,6	51	54-25хн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Крахмал	5,4					
	Сахар	9					
	Ягоды св/мороженные (в ассортименте)	18					
	Вода	171					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	665	20,711	20,153	67,098	567,949	
полдник							
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	1,04	0	26,96	107,44	122

	Сухофрукты (в ассортименте)	16					
	Сахар	14					
	Вода	210					
	ВАФЛИ	35	0,98	1,155	27,055	122,5	
	Вафли	35					
	Итого за полдник	235	2,02	1,155	54,015	229,94	
ужин							
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	1,872	8,584	3,9	149,783	219
	Рыба св.мор. (в ассортименте)	66					
	Мука пшеничная	3,525					
	Масло растительное	5,625					
	Сыр	4,35					
	Сметана	18,75					
	Мука пшеничная	0,938					
	Масло сливочное	0,938					
	РИС ОТВАРНОЙ	130	20,046	16,133	5,148	245,7	315
	Масло сливочное	5,85					
	Крупа рисовая	46,8					
	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0	0	6,637	46,835	132
	Чай	0,57					
	Сахар	6,65					
	Вода	180,5					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	455	25,168	25,217	33,635	533,818	
Итого за день		1845	58,828	64,055	211,056	1743,203	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	4,337	4,571	15,149	119,16	101
	Молоко	126					
	Вода	54					
	Крупа ячневая	14,4					
	Сахар	1,44					
	Масло сливочное	1,8					
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,04	2,945	12,825	88,35	15
	Какао	1,9					
	Молоко	95					
	Сахар	9,5					
	Вода	104,5					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					

	Итого за завтрак	395	9,252	8,241	40,824	273,01	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,05	3,8	45,5	26
	Свекла	48					
	Масло растительное	1,5					
	Сахар	0,5					
	Кислота лимонная	0,05					
	СУП ШАХТЕРСКИЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180	3,912	5,021	11,841	49,535	18
	Масло сливочное	2,572					
	Крупа гречневая	3,429					
	Картофель	51,429					
	Лук	8,572					
	Лавровый лист	0,018					
	Бульон мясной	128,572					
	Говядина мясо	11,143					
	Морковь	8,572					
	Сметана	5,143					
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ	70	6,321	8,96	11,039	150,367	108
	Печень говяжья	23,8					
	Крупа рисовая	7					
	Лук	7					
	Масло растительное	3,15					
	Яйцо	7					
	Мука пшеничная	2,8					
	Масло растительное	2,8					
	Мука пшеничная	0,98					
	Масло сливочное	0,98					
	Томат-паста	1,12					
	Сахар	0,35					
	Лук	4,2					
	Масло сливочное	0,7					
	Кислота лимонная	0,126					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,879	3,256	31,187	51,948	352
	Макаронные изделия	44,2					
	Масло сливочное	3,25					
	ОТВАР ШИПОВНИКА	180	0	0	7,186	68,184	129
	Шиповник	14,4					
	Сахар	7,2					
	Вода	180					

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	665	19,392	20,847	84,673	465,734	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,59	6,38	10,08	120,12	534
	Молоко	200					
	ТВОРОЖНИКИ ПЕСОЧНЫЕ	70	7,14	13,02	29,68	264,6	596
	Мука пшеничная	24,5					
	Масло сливочное	10,5					
	Яйцо	3,5					
	Сахар	5,6					
	Сметана	2,1					
	Мука пшеничная	3,5					
	Сахар	4,9					
	Яйцо	3,5					
	Творог	23,1					
	Ванилин	0,028					
	Итого за полдник	270	12,73	19,4	39,76	384,72	
ужин							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,65	2,15	2,15	30	50
	Икра кабачковая	50					
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	170	4,307	9,407	20,4	183,6	207
	Картофель	153					
	Лук	17					
	Капуста	34					
	Масло растительное	8,5					
	Сметана	4,534					
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,24	0,24	57,04	104,06	400
	Лимон	7					
	Сахар	20					
	Яблоки	50					
	Вода	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	465	8,447	12,297	97,54	409,16	
Итого за день		1975	50,721	60,965	280,977	1615,424	
Неделя 2, день 3							

завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 50	180	6,525	8,325	24,354	162,9	270
	Молоко	135					
	Крупа пшеничная	22,5					
	Масло сливочное	4,5					
	Сахар	2,7					
	ДЖЕМ	25	0,175	0,05	16,025	62,5	0
	Джем	25					
	ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	180	1,44	1,449	3,024	23,4	11.11
	Вода	137,7					
	Чай	0,9					
	Молоко	45					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	410	10,015	10,549	56,253	314,3	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	44	118
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (МОРКОВЬ)	50	0,657	1,295	2,589	24,65	338
	Морковь	52,7					
	Масло сливочное	1,75					
	СУП ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	180	5,346	3,258	11,952	0	29/2
	Вода	135					
	Горох	21,6					
	Лук	7,2					
	Масло сливочное	3,6					
	Морковь	7,2					
	Мука пшеничная	3,6					
	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	14,647	18,967	2,761	175,525	288
	Цыплята бройлеров	77					
	Масло сливочное	5,25					
	Лук	4,375					
	Томат-паста	5,425					
	Мука пшеничная	1,109					
	Сметана	2,917					
	Морковь	4,375					
	Вода	26,834					
	Чеснок	0,525					
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,688	5,869	18,022	125,918	441
	Картофель	104,65					
	Молоко	19,5					

	Масло сливочное	5,85					
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,84	0	14,16	60,24	54-2хн-2020
	Сахар	6,24					
	Сухофрукты (в ассортименте)	18					
	Вода	181,8					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,49	0,32	13,99	68,77	58
	Хлеб пшеничный (0,640)	31,5					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	665	28,648	30,069	73,494	507,303	
полдник							
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	5,22	4,5	7,2	95,4	406
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (В АССОРТИМЕНТЕ)	25	0	0	0	0	609
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (В АССОРТИМЕНТЕ)	25					
	Итого за полдник	205	5,22	4,5	7,2	95,4	
ужин							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	180	35,062	11,358	40,341	363,228	203
	Творог	150					
	Сахар	18					
	Мука пшеничная	12					
	Яйцо	6					
	Масло сливочное	2,4					
	Крупа манная	13,2					
	Ванилин	0,024					
	Сметана	6					
	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	30	1,713	1,611	13,869	76,83	484
	Какао	3					
	Сахар	6					
	Молоко сгущеное	36					
	Ванилин	0,006					
	Вода	9					
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	12
	Чай	0,6					
	Вода	200					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	Итого за ужин	430	38,375	13,169	63,81	488,058	
Итого за день		1810	82,658	58,687	210,557	1449,061	
Неделя 2, день 4							
завтрак							

	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,99	1,656	17,604	105,264	86
	Молоко	126					
	Вода	39,6					
	Масло сливочное	1,8					
	Сахар	1,8					
	Макаронные изделия	14,4					
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	45	6,7	9,5	9,9	149	63
	Батон нарезной (0,400)	20					
	Сыр	20					
	Масло сливочное	5					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,88	13,212	71,1	395
	Кофейный напиток.	2,16					
	Сахар	9					
	Молоко	90					
	Вода	99					
	Итого за завтрак	405	14,3	14,036	40,716	325,364	
завтрак 2							
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	408
	СОК ФРУКТОВЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	Итого за завтрак 2	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,8	4,545	1,625	55,75	33
	Капуста квашеная	40,5					
	Лук	5					
	Масло растительное	5					
	БОРЩ С МЯСОМ	180	1,305	3,537	90,18	73,8	62
	Свекла	28,8					
	Капуста	18					
	Картофель	36					
	Морковь	11,7					
	Лук	7,38					
	Томат-паста	5,4					
	Масло растительное	3,6					
	Сметана	3,6					
	Говядина мясо	28,98					
	ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	180	14,47	14,248	35,865	351,6	2.1
	Говядина мясо	58,8					
	Масло растительное	6					
	Крупа рисовая	46,8					
	Лук	6					
	Морковь	9,6					
	Бульон мясной	98,4					
	КОМПОТ ИЗ СВ/МОРОЖ. ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,09	0,036	7,839	31,248	123

	Ягоды св/мороженные (в ассортименте)	27					
	Сахар	6,3					
	Вода	144					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	645	20,245	22,926	155,129	612,598	
полдник							
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (В АССОРТИМЕНТЕ)	180					
	БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	80	6,88	4	42,24	232	577
	Мука пшеничная	60,8					
	Мука пшеничная	1,6					
	Дрожжи	0,16					
	Морковь	6,08					
	Масло растительное	3,2					
	Яйцо	1,6					
	Вода	22,4					
	Итого за полдник	260	15,88	9,76	57,54	388,6	
ужин							
	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	16,204	4,766	0,302	33	215
	Рыба св.мор. (в ассортименте)	85					
	Морковь	2					
	Лук	2					
	СОУС ПОЛЬСКИЙ	30	0,885	6,015	0,831	60,99	423
	Бульон рыбный	19,5					
	Масло сливочное	7,5					
	Яйцо	4,83					
	Кислота лимонная	1,2					
	Мука пшеничная	1,05					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,665	5,148	20,956	140,4	125
	Картофель	130					
	Масло сливочное	5,2					
	ОТВАР ШИПОВНИКА	180	0	0	7,186	68,184	129
	Шиповник	14,4					
	Сахар	7,2					
	Вода	180					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115

	Хлеб ржаной (0,450)	25					
	Итого за ужин	455	23,004	16,429	47,225	394,074	
Итого за день		1945	74,329	63,331	318,79	1803,436	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,192	15,24	2,796	29,668	198
	Горошек консервированный	38					
	Масло сливочное	2					
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,431	19,154	2,77	237,231	188
	Яйцо	92,308					
	Молоко	57,693					
	Масло сливочное	5,77					
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,04	2,945	12,825	88,35	15
	Какао	1,9					
	Молоко	95					
	Сахар	9,5					
	Вода	104,5					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,875	0,725	12,85	65,5	117
	Батон нарезной (0,400)	25					
	Итого за завтрак	405	19,538	38,064	31,241	420,749	
завтрак 2							
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100					
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	0,665	3,09	3,89	46,25	11
	Лук	47,5					
	Масло растительное	3					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	7,11	2,97	4,824	107,694	41
	Рыба св.мор. (в ассортименте)	38,7					
	Вода	176,4					
	Картофель	36					
	Морковь	7,2					
	Лук	7,2					
	Масло сливочное	3,6					
	Зелень сушеная	0,63					
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	14,948	12,131	7,33	198,38	0
	Говядина мясо	63,412					
	Хлеб пшеничный (0,640)	7,412					
	Лук	7,412					
	Молоко	13,177					
	Яйцо	5,93					
	Сухари панировачные	3,542					

	Масло растительное	1,648					
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	130	3,169	3,951	8,824	189,8	7.7
	Капуста	161,2					
	Томат-паста	1,04					
	Морковь	6,5					
	Лук	6,5					
	Масло растительное	5,2					
	Вода	26					
	КИСЕЛЬ ИЗ СВ/МОР. ЯГОД (В АССОРТИМЕНТЕ)	180	0,18	0,09	11,07	45,72	396
	Сахар	6,3					
	Вода	162					
	Крахмал	5,4					
	Ягоды св/мороженные (в ассортименте)	21,6					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Хлеб ржаной (0,450)	30					
	СОЛЬ	5	0	0	0	0	0
	Соль	5					
	Итого за обед	665	29,652	22,792	55,558	688,044	
полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,59	6,38	10,08	120,12	534
	Молоко	200					
	СУШКИ	25	0	0	0	0	
	Сушка	25					
	Итого за полдник	225	5,59	6,38	10,08	120,12	
ужин							
	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	180	6,36	7,92	24,84	195,6	220
	Морковь	169,2					
	Масло сливочное	9,6					
	Молоко	27,6					
	Крупа манная	12					
	Яйцо	9,6					
	Мука пшеничная	8,4					
	Сметана	6					
	ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕЛЬСИНОМ	200	0,3	0	1,8	8,4	54-14гн-2020
	Вода	180					
	Апельсины	10					
	Груша	10					
	Чай	1					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,6	48	114
	Хлеб пшеничный (0,640)	20					
	ВАРЕНЬЕ	40	0,28	0,08	25,64	100	0

	Варенье	40					
	Итого за ужин	440	8,54	8,2	61,88	352	
Итого за день		1835	63,72	75,836	168,559	1624,913	
Среднее значение за период:		1896	66,858	65,264	229,936	1719,982	