

Дата утверждения
Подпись директора
Секрет для внутреннего пользования
Утвержденный материал

Группа детей	Наименование блюда	Итого: Блюда		Питательная ценность						Среднегодовая численность	Всего (шт)	в рублях
		кол-во	шт	белки	жиры	углеводы	клетчатка	кальций	железо			
Технический класс	Каша гречневая на сливочном масле	100	200	5,24	8,10	7,0	8,2	22,8	2,8	11,2		
Зачетки	Вареники с мясом и картофелем	30	60	2,04	2,28	2,20	2,8	22,0	2,8	12,0		
	Каша с яблоком	100	200	5,24	8,10	7,0	8,2	22,8	2,8	11,2		
1-й завтрак	Сыр соевый	100	200	5,24	8,10	7,0	8,2	22,8	2,8	11,2		
	Пшеничные оладьи	100	200	5,24	8,10	7,0	8,2	22,8	2,8	11,2		
2-й завтрак	Салат из овощей с яблоком	100	200	5,24	8,10	7,0	8,2	22,8	2,8	11,2		
	Суп с картофелем и морковью	100	200	5,24	8,10	7,0	8,2	22,8	2,8	11,2		
Обед	Пюре картофельное	100	200	5,24	8,10	7,0	8,2	22,8	2,8	11,2		
	Пюре картофельное с морковью	100	200	5,24	8,10	7,0	8,2	22,8	2,8	11,2		
Ужин	Салат овощной	100	200	5,24	8,10	7,0	8,2	22,8	2,8	11,2		
	Суп с картофелем и морковью	100	200	5,24	8,10	7,0	8,2	22,8	2,8	11,2		

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 14

«Центр образования» г.о.Сызрань

Е.Б.Марусина



Десятидневное меню

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 «Центр образования» имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова г. о. Сызрань Самарской области,

Холодное время 2021-2022г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С (мг)		№ рецепта
		ясли	сад	белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)		ясли	сад	ясли	сад	
Первый день														
Завтрак	Каша гречневая на сгущенном молоке	150	200	3.84	5.12	3.9	5.2	22.35	29.8	151.25	201.9			180
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	40	2.04	2.49	3.22	3.93	22.55	27.56	127.64	156	0.08	0.1	2
	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.012	5.87	7.04	23.73	28.48	0.02	0.03	411
		335	420	5.92	7.67	7.13	9.142	50.77	64.4	302.62	386.38			
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	180	0.775	0.775	0	0	18.18	18.18	75.82	75.82	3.6	3.6	418
	Кондитерское изделие (печенье)		24		1.7		4.36		15.5		108.24			
		180	204	0.775	2.475	0	4.36	18.18	33.68	75.82	184.06			
										378.44	570.44			
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0.28	0.84	1.82	3.65	2.31	4.62	27.3	54.69	2.85	5.7	21
	Суп овощной с говяжьей тушенкой	150	200	2.68	3.57	3.93	5.24	2.8	3.73	57.29	76.39	7.76	10.34	36
	Пюре гороховое	100	120	9.7	10.7	0.8	0.96	25.4	30.48	154.8	185.76			161
	Печень по "Деревенски" из отварной печени	85	110	9.1	10.5	19.8	21.3	2.8	3.6	130.8	173.2	0.6	0.82	9
	Компот из сухих плодов	150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	17.85	20.88	73.2	97.4	0.86	1.72	317
	Хлеб пшеничный	30	50	1.58	3.16	0.2	0.4	9.66	19.32	46.76	93.52			147
	Хлеб ржаной	30	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		585	790	26.1	32.23	27.15	32.31	74.18	99.33	558.47	766.36			
Уплотненный полдник	Салат морковь с сахаром	40	60	0.49	0.74	0.04	0.06	9.97	8.96	20.92	31.38	1.92	2.88	42
	Сдоба обыкновенная	70	80	5.21	7.76	3.78	4.72	21.84	29.3	225.6	282			449
	Яйцо вареное	40	40	5.4	5.4	4.6	4.6	0.26	0.26	64	64			227
	Кисломолочный напиток	135	150	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	386
														99
		385	430	15.42	18.78	12.32	13.78	57.27	65.92	463.72	546.18			
Итого за первый день		1485	1844	48.215	61.155	46.6	59.592	200.4	263.33	1400.63	1882.98	27.69	35.19	
			гр.	42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
			ккал	192.86	244.62	419.40	536.33	801.60	1053.32					
			%	13.77	12.99	29.94	28.48	57.23	55.94					
				12-15%		30-32%		55-58%						
			завтрак	21.61	20.52		20-25%							
			2 завтрак	5.41	9.77		5%							
			итого завтрак	27.02	30.29									
			обед	39.87	40.70		30-35%							
			уп.полдник	33.11	29.01		30-35%							

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ рецепта
				белки		жиры		углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Второй день														
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	3.31	4.13	3.7	4.93	23.62	31.5	140.18	186.89			199
	Бутерброд с сыром	30	40	3.34	4.45	4.23	5.64	9.7	12.9	90	120			3
	Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.25	14.36	68.36	90.53	0.98	1.17	414
		330	420	8.99	2.85	9.93	12.98	43.57	58.76	298.54	397.42			
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	140	160	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
	Кондитерское изделие (печенье)	25	25	0.73	0.73	0.83	0.83	19.37	19.37	88.54	88.54			152
		165	185	4.65	5.21	4.33	4.83	34.77	36.97	197.74	213.34			
										496.28	610.76			
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56	0.84	2.03	3.05	3.61	5.41	34.96	55.44	12.98	19.47	21
	Суп лапша с мясом	150	200	1.51	2.52	1.96	3.27	8.59	14.32	58.04	96.7	2.22	3.7	36
	Плов из птицы	150	180	11.17	13.4	11.96	14.35	18.08	24.1	224.64	279.15	1.1	1.5	321
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0.33	0.44	0.015	0.02	15.82	21.09	64.73	86.21	0.3	0.4	394
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.76	70.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		550	720	17.79	22.87	16.645	21.59	69.12	96.11	497.45	673.04			
Уплотненный полдник	Салат из репчатого лука	40	60	0.53	0.8	2.47	3.71	1.86	2.8	37.2	56.43	3.8	5.7	11
	Рыба соленая порционно	25	35	4.25	5.95	2.13	2.98			36	50.4			8
	Пюре картофельное	120	150	2.45	3.06	3.84	4.8	15.35	19.18	105.76	132.16	14.53	18.16	339
	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	1.42	2.83	412
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	0.75	0.75	386
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.20	0.30	9.66	14.49	46.76	70.14			147
		455	555	9.28	12.70	9.05	12.21	43.77	56.47	298.72	394.13			
Итого за второй день		1500	1880	40.71	43.63	39.96	51.61	191.23	248.31	1292.45	1677.93	38.08	53.68	
				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
				ккал	162.84	174.52	359.60	464.49	764.92	993.24				
				%	12.60	10.40	27.82	27.68	59.18	59.19				
					12-15%		30-32%		55-58%					
				завтрак	23.10	23.69		20-25%						
				2 завтрак	15.30	12.71		5%						
				итого завтрак	38.40	36.40								
				обед	38.49	40.11		30-35%						
				уп.полдник	23.11	23.49		30-35%						

День: среда

Неделя: первая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ рецепта
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
Третий день														
Завтрак	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	200	2.41	3.22	3.14	4.18	19.95	26.6	117.7	156.9	0.68	0.9	68
	Бутерброд с маслом	25	30	1.53	1.83	4.72	5.66	9.13	10.96	85.12	102.1			1
	Какао на молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	88.92	106.67	1.2	1.43	416
		325	410	7.09	8.72	10.58	13.03	42.04	53.38	291.74	365.67			
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	140	160	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
				11.01	13.2	14.08	17.03	57.44	70.98	400.94	490.47			
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	35	45	0.48	0.61	1.82	2.34	3	3.86	30.31	38.67	4.2	5.4	23
	Щи на м/б из свежей капусты со сметаной	150	200	0.96	1.28	2.55	3.04	4.33	5.78	44.11	58.93	11.08	14.77	73
	Гуляш из отварного мяса	80	100	15.42	20.63	12.41	16.3	3.96	5.24	189	250	0.6	1.11	293
	Макароны отварные	90	120	3.33	4.44	2.72	3.63	15.95	21.26	101.2	135.43			335
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.12	0.16	0.12	0.16	17.85	23.88	73.2	97.4	0.86	1.72	390
	Хлеб пшеничный	40	40	3.16	3.16	0.4	0.4	19.32	19.32	93.52	93.52			147
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		585	735	26.11	33.58	20.5	26.47	77.77	96.04	599.66	759.35			
Уплотненный полдник	Ватрушка французская	130	160	14.3	17.6	18.2	22.4	57.46	70.72	444.6	547.2	0.07	0.09	251
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.28	14.23	18.67	60.85	79.64	75	90	417
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	0.75	0.75	386
		380	440	15.21	18.61	18.81	23.08	81.49	99.19	549.45	670.84			
Итого за третий день		1430	1745	52.33	65.39	53.39	66.58	216.7	266.21	1550.05	1920.66	94.44	116.17	
				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
				209.32	261.56	480.51	599.22	866.8	1044					
				13.50	13.62	31.00	31.20	55.92	54.36					
				12-15%		30-32%		55-58%						
				завтрак	18.82	19.04		20-25%						
				2 завтрак	7.04	6.50		5%						
				итого завтрак	25.87	25.54								
				обед	38.69	39.54		30-35%						
				уп.полдник	35.45	34.93		30-35%						

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ рецепта
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
Четвертый день														
Завтрак	Салат морковь с сахаром	40	60	0.49	0.74	0.04	0.06	5.97	8.96	20.92	31.38	1.92	2.88	42
	Каша манная молочная жидкая	150	200	2.25	3	3.58	4.77	19.72	26.3	120.1	160.13			199
	Бутерброд с маслом с сыром	25	30	1.53	1.83	4.72	5.66	9.13	10.96	85.12	102.1			1
	Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.25	14.36	68.36	90.53	0.98	1.17	414
		365	470	6.61	8.42	10.34	12.9	45.07	60.58	294.5	384.14			
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	140	160	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
	Кондитерское изделие (печенье)	25	25	0.73	0.73	0.83	0.83	19.37	19.37	88.54	88.54			152
		165	185	4.65	5.21	4.33	4.83	34.77	36.97	197.74	213.34			
Обед	Салат из репчатого лука	40	60	0.53	0.8	2.47	3.71	1.86	2.8	37.2	56.43	3.8	5.7	11
	Рассольник на м/б со сметаной	150	200	1.2	1.6	4.07	5.42	8.86	12.24	76.87	104.14	4.52	6.03	34
	Голубцы ленивые	150	180	8.61	10.33	7.96	9.55	10.04	12.04	154.24	185.09	15.03	18.04	315
	Соус сметанный с томатом	20	30	0.35	0.53	1	1.49	1.4	2.1	16.02	24.03	0.27	0.4	373
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.44	0.015	0.02	15.82	21.09	64.73	86.21	0.3	0.4	394
	Хлеб пшеничный	20	40	1.58	3.16	0.2	0.4	9.66	19.32	46.76	93.52			147
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		570	740	15.24	20.16	16.195	21.19	61	86.29	464.14	634.82			182
Уплотненный полдник	Каша гречневая с молоком	150	200	8.86	10.97	5.98	5.9	44.7	49.13	268	293			179
	Яйцо вареное	40	40	5.4	5.4	4.6	4.6	0.26	0.26	64	64			227
	Батон	20	20	3.34	4.45	4.23	5.64	9.7	12.9	90	120			3
	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.012	5.87	7.04	23.73	28.48	0.02	0.03	411
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	0.75	0.75	386
		460	540	18.04	21.28	15.22	16.552	70.33	79.13	489.73	549.48	27.59	35.4	
Итого за четвертый день		1560	1935	44.54	55.07	46.085	55.472	211.17	262.97	1446.11	1781.78	27.59	35.4	
				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
			ккал	178.16	220.28	414.765	499.248	844.68	1051.88					
			%	12.32	12.36	28.68	28.02	58.41	59.04					
				12-15%		30-32%		55-58%						
			завтрак	20.36	21.56			20-25%						
			2 завтрак	13.67	11.97			5%						
			итого завтрак	34.04	33.53									
			обед	32.10	35.63			30-35%						
			уп.полдник	33.87	30.84			30-35%						

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ рецепта
				белки		жиры		углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Пятый день														
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	1.45	1.93	3.46	4.61	21.49	28.65	122.9	163.81			317
	Бутерброд с маслом	25	30	1.53	1.83	4.72	5.66	9.13	10.96	85.12	102.1			1
	Какао на молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	88.92	106.67	1.2	1.43	416
		325	410	6.13	7.43	10.9	13.46	43.58	55.43	296.94	372.58			
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	140	160	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
		465	570							109.2	124.8			
Обед	Салат витаминный	40	60	0.56	0.84	2.03	3.05	3.61	5.41	34.96	52.44	12.98	19.47	21
	Свекольник с мясом со сметаной	150	200	1.23	1.63	3.02	4	8.46	11.29	65.85	87.8	5.27	7.03	64
	Жаркое по-домашнему	150	200	18.35	24.47	4.7	6.27	16.32	21.76	180.88	241.17	6.4	8.5	292
	Компот из свежих фруктов	150	180	0.12	0.16	0.12	0.16	17.85	23.88	73.2	97.4	0.86	1.72	390
	Хлеб пшеничный	20	40	1.58	3.16	0.2	0.4	9.66	19.32	46.76	93.52			147
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		550	730	24.48	33.56	10.55	14.48	69.26	98.36	469.97	657.73			
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	160	180	18.59	20.91	9.49	10.67	6.85	7.7	187.17	210.56	1.54	1.73	263
	Хлеб пшеничный	20	25	1.58	1.97	0.2	0.25	9.66	12.07	46.76	58.45			147
	Лимонный напиток	150	180	0.3	0.36	0.07	0.09	25.27	30.32	102.9	123.48	6.13	7.35	392
	Кондитерское изделие (печенье)	12	24	0.85	1.7	2.18	4.36	7.75	15.5	54.12	108.24			
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	0.75	0.75	386
		442	509	21.72	25.34	12.34	15.77	59.33	75.39	434.95	544.73	35.13	47.98	
Итого за пятый день		1457	1809	56.25	70.81	37.29	47.71	187.57	246.78	1311.06	1699.84			
				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
			ккал	225	283.24	335.61	429.39	750.28	987.12					
			%	17.16	16.66	25.60	25.26	57.23	58.07					
				12-15%		30-32%		55-58%						
			завтрак	22.65	21.92		20-25%							
			2 завтрак	8.33	7.34		5%							
			итого завтрак	30.98	29.26									
			обед	35.85	38.69		30-35%							
			уп.полдник	33.18	32.05		30-35%							

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С (мг)		№ рецепта
				белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Шестой день														
Завтрак	Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	200	3.31	4.39	3.95	4.06	25.2	31.93	120	150			180
	Бутерброд с маслом с повидлом	35	40	1.53	1.83	4.72	5.66	9.13	10.96	85.12	102.1			1
	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.012	5.87	7.04	23.73	28.48	0.02	0.03	411
		335	420	4.88	6.28	8.68	9.732	40.2	49.93	228.85	280.58			
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.646	0.775	0	0	15.15	18.18	63.184	75.82	3	3.6	418
	Кондитерское изделие (печенье)	25	25	0.73	0.73	0.83	0.83	19.37	19.37	88.54	88.54			152
		175	205	1.376	1.505	0.83	0.83	34.52	37.55	151.724	164.36			
Обед	Салат из горошка консервированного с луком	40	60	1.05	1.57	3.39	5.08	2.6	3.9	44.67	67	2.13	3.2	10
	Суп с рыбными консервами	150	200	5.16	6.88	5.04	6.72	8.6	11.47	100.35	133.8	5.47	7.29	95
	Макароны отварные	90	120	3.33	4.44	2.72	3.63	15.95	21.26	101.2	135.43			335
	Печень по строгановски	85	110	9.1	10.5	19.8	21.3	2.8	3.6	130.8	173.2	0.6	0.82	9
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	17.85	23.88	73.2	97.4	0.86	1.72	390
	Хлеб пшеничный	20	40	1.58	3.16	0.2	0.4	9.66	19.32	46.76	93.52			147
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		575	780	22.98	30.01	31.75	37.89	70.82	100.13	565.3	785.75			
Уплотненный полдник	Салат "Светофор"	40	60	0.55	0.82	2.47	3.71	3.37	5.06	37.92	56.88	4.1	6.15	47
	Плюшка ванильная	80	100	6.21	7.76	3.78	4.72	41.48	52.3	225.6	282			450
	Яйцо вареное	40	40	5.4	5.4	4.6	4.6	0.26	0.26	64	64			227
	Кисломолочный напиток	140	160	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	0.75	0.75	386
		400	460	16.48	18.86	14.75	17.43	70.31	85.02	480.72	571.68			
Итого за шестой день		1485	1865	45.716	56.655	56.01	65.882	215.85	272.63	1426.594	1802.37	16.93	23.56	
				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
			ккал	182.864	226.62	504.09	592.938	812	1044					
			%	12.82	12.57	35.34	32.90	56.92	57.92					
				12-15%		30-32%		55-58%						
			завтрак	16.04	15.57		20-25%							
			2 завтрак	10.64	9.12		5%							
			итого завтрак	26.68	24.69									
			обед	39.63	43.60		30-35%							
			уп.полдник	33.70	31.72		30-35%							

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ рецепта
				белки		жиры		углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Седьмой день														
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	150	200	1.48	1.97	2.64	3.52	25.18	33.57	130.4	173.84			199
	Бутерброд с сыром	25	30	1.53	1.83	4.72	5.66	9.13	10.96	85.12	102.1			1
	Какао на молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	88.92	106.67	1.2	1.43	416
		325	410	6.16	7.47	10.08	12.37	47.27	60.35	304.44	382.61			
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	140	160	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
	Кондитерское изделие (печенье)	12	24	0.85	1.7	2.18	4.36	7.75	15.5	54.12	108.24			
		152	184	4.77	6.18	5.68	8.36	23.15	33.1	163.32	233.04			
Обед	Салат из репчатого лука	40	60	0.53	0.8	2.47	3.71	1.86	2.8	37.2	56.43	3.8	5.7	11
	Борщ на м/б со сметаной	150	200	2.31	3.08	1.3	1.74	4.06	5.42	50.06	70.85	7.48	9.98	30
	Шницель рубленый	60	80	8.93	11.92	6.74	8.8	8.97	11.64	132	173			299
	Пюре картофельное	120	150	2.45	3.06	3.84	4.8	15.35	19.18	105.76	132.16	14.53	18.16	339
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0.33	0.44	0.015	0.02	15.82	21.09	64.73	86.21	0.3	0.4	394
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.76	70.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		580	770	18.77	24.97	15.045	19.97	69.08	91.32	504.83	674.19			
Уплотненный полдник	Салат витаминный	40	60	0.56	0.84	2.03	3.05	3.61	5.41	34.96	52.44	12.98	19.47	21
	Омлет	120	150	7.85	10.21	9.06	11.78	3.21	4.17	149.91	187.4	0.1	0.15	79
	Напиток из плодов шиповника	150	180	3.75	4.8	4.5	5.76	18.3	21.96	126	151.2			420
	Батон	30	40	3.34	4.45	4.23	5.64	9.7	12.9	90	120			3
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	0.75	0.75	386
		440	530	15.9	20.7	20.22	26.63	44.62	54.24	444.87	555.04			
Итого за седьмой день		1497	1894	45.6	59.32	51.025	67.33	184.12	239.01	1417.46	1844.88	41.14	56.04	
				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
			ккал	182.4	237.28	459.225	605.97	736.48	956.04					
			%	12.87	12.86	32.40	32.85	51.96	51.82					
				12-15%		30-32%		55-58%						
			завтрак	21.48	20.74			20-25%						
			2 завтрак	11.52	12.63			5%						
			итого завтрак	33.00	33.37									
			обед	35.62	36.54			30-35%						
			уп.полдник	31.39	30.09			30-35%						

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ рецепта
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
Восьмой день														
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	3.24	4.32	4.28	5.71	23.15	30.87	144.08	192.15	0.67	0.9	199
	Бутерброд с павидлом	25	30	1.53	1.83	4.72	5.66	9.13	10.96	85.12	102.1			1
	Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.25	14.36	68.36	90.53	0.98	1.17	414
		325	410	7.11	9	11	13.78	42.53	56.19	297.56	384.78			
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	180	0.646	0.775	0	0	15.15	18.18	63.184	75.82	3	3.6	418
										63.184	75.82			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком и свеклой	40	60	0.44	0.66	2.86	4.29	1.8	2.7	34.7	52.05	3.4	5.1	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	3.98	5.31	3.11	4.14	9.27	12.35	81	108	6.72	8.96	89
	Рагу овощное	120	150	2.16	2.69	4.86	6.07	12.67	15.84	103.08	128.85	10.28	12.85	362
	Котлета рубленая	60	80	8.93	11.92	6.74	8.8	8.97	11.64	132	173			299
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	17.85	23.88	73.2	97.4	0.86	1.72	390
	Хлеб пшеничный	20	40	1.58	3.16	0.2	0.4	9.66	19.32	46.76	93.52			147
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		580	780	19.85	27.2	18.37	24.46	73.58	102.43	539.06	738.22			
Уплотненный полдник	Сырники из творога	110	130	20.56	24.3	13.94	16.47	12.54	14.82	257.4	304.2	0.28	0.33	245
	Сгущенное молоко	20	25	1.44	1.8	1.7	2.12	11.1	13.87	65.6	82			100
	Кисломолочный напиток	140	160	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	0.75	0.75	386
		370	415	26.32	30.98	19.54	22.99	48.84	56.09	476.2	555	26.94	35.38	
Итого за восьмой день		1425	1785	53.926	67.955	48.91	61.23	180.1	232.89	1376.004	1753.82			
				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
			ккал	215.704	271.82	440.19	551.07	720.4	931.56					
			%	15.68	15.50	31.99	31.42	52.35	53.12					
				12-15%		30-32%		55-58%						
			завтрак	21.62	21.94		20-25%							
			2 завтрак	4.59	4.32		5%							
			итого завтрак	26.22	26.26									
			обед	39.18	42.09		30-35%							
			уп.полдник	34.61	31.65		30-35%							

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ рецепта
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Девятый день														
Завтрак	Каша молочная геркулесовая жидкая	150	200	3.46	4.61	5.01	6.75	21.15	28.2	143.98	191.99	0.6	0.9	69
	Бутерброд с маслом с сыром	30	40	3.34	4.45	4.23	5.64	9.7	12.9	90	120			3
	Чай с молоком	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	1.42	2.83	413
		330	420	6.87	9.18	9.25	12.41	37.95	51.3	262.98	352.99			485
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	140	160	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
										109.2	124.8			
Обед	Винигрет	40	60	0.55	0.82	2.47	3.71	3.37	5.06	37.92	56.88	4.1	6.15	46
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3.29	4.39	3.27	4.09	9.79	13.06	80.85	107.8	3.49	4.65	87
	Гренки из пшеничного хлеба	15	20	1.86	2.48	0.24	0.31	11.41	15.21	55.23	73.64			123
	Макаронник с мясом	140	160	11.97	13.69	10.11	11.56	19.37	23.74	216.39	253.76	0.37	0.39	292
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0.33	0.44	0.015	0.02	15.82	21.09	64.73	86.21	0.3	0.4	394
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		535	690	20.64	25.12	16.585	20.29	73.12	94.86	523.44	663.69			
Уплотненный полдник	Картофель в молоке	150	200	3.51	4.68	3.73	4.97	19.74	26.32	126	168.8	16.16	21.55	337
	Хлеб пшеничный	20	25	1.58	1.98	0.2	0.25	9.66	12.07	46.76	58.45			147
	Яйцо вареное	40	40	5.4	5.4	4.6	4.6	0.26	0.26	64	64			227
	Кондитерское изделие (печенье)	25	25	0.73	0.73	0.83	0.83	19.37	19.37	88.54	88.54			152
	Сок фруктовый	150	180	0.646	0.775	0	0	15.15	18.18	63.184	75.82	3	3.6	418
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	0.75	0.75	386
		485	570	12.266	13.965	9.76	11.05	73.98	86	432.484	499.61	30.19	41.22	
Итого за девятый день		1490	1840	43.70	52.75	39.10	47.75	200.45	249.76	1328.10	1641.09			
				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
				ккал	174.784	210.98	351.855	429.75	801.8	999.04				
				%	13.16	12.86	26.49	26.19	60.37	60.88				
					12-15%		30-32%		55-58%					
				завтрак	19.80	21.51		20-25%						
				2 завтрак	8.22	7.60		5%						
				итого завтрак	28.02	29.11								
				обед	39.41	40.44		30-35%						
				уп.полдник	32.56	30.44		30-35%						

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ рецепта
				белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
десятый день														
Завтрак	Каша молочная ячневая жидкая	150	200	3.1	1.14	3.7	4.93	23.53	31.37	139.82	186.41			79
	Бутерброд с маслом	25	30	1.53	1.83	4.72	5.66	9.13	10.96	85.12	102.1			1
	Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.25	14.36	68.36	90.53	0.98	1.17	414
		325	410	6.97	5.82	10.42	13	42.91	56.69	293.3	379.04			
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	140	160	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
	Кондитерское изделие (печенье)	12	24	0.85	1.7	2.18	4.36	7.75	15.5	54.12	108.24			
		152	184	4.77	6.18	5.68	8.36	23.15	33.1	163.32	233.04			
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	60	0.56	0.84	2.03	3.05	3.61	5.41	34.96	55.44	12.98	19.47	21
	Суп на м/б с клёцками	150	200	1.25	2.09	2.01	3.36	7.28	12.13	52.35	87.25	3.45	5.75	91
	Рис отварной с овощами	100	120	2.31	2.77	3.31	3.97	20.87	25.04	122.5	147	0.6	0.72	334
	Котлета рыбная	60	80	8.98	10.75	2.68	3.92	5.84	8.21	83.1	111.12	1.83	2.62	274
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	17.85	23.88	73.2	97.4	0.86	1.72	390
	Хлеб пшеничный	20	40	1.58	3.16	0.2	0.4	9.66	19.32	46.76	93.52			147
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		560	750	17.44	23.07	10.83	15.46	78.47	110.69	481.19	677.13			
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	150	14.3	17.6	18.2	22.4	57.46	70.72	444.6	547.2	0.08	0.1	251
	Молочный сладкий соус	30	40	0.58	0.77	1.36	1.81	3.98	5.3	30.45	40.6	0.01	0.01	369
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	0.75	0.75	386
	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	1.42	2.83	412
		400	470	15.35	18.89	19.97	24.63	78.34	96.02	548.05	672.8			
Итого за десятый день		1437	1814	44.53	53.96	46.9	61.45	222.87	296.5	1485.86	1962.01	22.96	35.14	
				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
				ккал	178.12	215.84	422.1	553.05	891.48	1186				
				%	11.99	11.00	28.41	28.19	60.00	60.45				
					12-15%		30-32%		55-58%					
				завтрак	19.74	19.32		20-25%						
				2 завтрак	10.99	11.88		5%						
				итого завтрак	30.73	31.20								
				обед	32.38	34.51		30-35%						
				уп.полдник	36.88	34.29		30-35%						

			пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С	
			белки		жиры		углеводы		ясли	сад	ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
1 день			43.58	59.05	35.01	52.09	220.60	286.82	1360.76	1842.36	26.41	34.27
2 день			40.71	43.63	39.96	51.61	191.23	248.31	1292.45	1677.93	38.08	53.68
3 день			52.33	65.39	53.39	66.58	216.70	266.21	1550.05	1920.66	94.44	116.17
4 день			39.14	49.67	41.49	50.87	210.91	262.71	1382.11	1717.78	27.59	35.40
5 день			56.25	70.81	37.29	47.71	187.57	246.78	1311.06	1699.84	35.13	47.98
6 день			62.99	91.31	66.84	100.94	430.58	546.12	1170.71	1607.95	16.80	23.45
7 день			45.60	59.32	51.02	67.33	184.12	239.01	1417.46	1844.88	41.15	56.04
8 день			53.93	67.95	48.91	61.23	180.10	232.89	1376.00	1753.82	26.94	35.38
9 день			39.88	49.72	34.70	43.45	209.85	263.99	1310.86	1647.23	30.19	41.22
10 день			44.53	53.96	46.90	61.45	222.87	296.50	1485.86	1962.01	22.96	35.14
Итого за весь период			478.94	610.81	455.51	603.26	2254.53	2889.34	13657.32	17674.46	359.69	478.73
Среднее значение за период			47.89	61.08	45.55	60.33	225.45	288.93	1365.73	1767.45	35.97	47.87
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.03	17.89	30.02	30.72	66.03	65.39				

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ рецепта
				белки		жиры		углеводы						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Второй день														
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	3.31	4.13	3.7	4.93	23.62	31.5	140.18	186.89			199
	Бутерброд с сыром	30	40	3.34	4.45	4.23	5.64	9.7	12.9	90	120			3
	Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.25	14.36	68.36	90.53	0.98	1.17	414
		330	420	8.99	2.85	9.93	12.98	43.57	58.76	298.54	397.42			
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	140	160	3.92	4.48	3.5	4	15.4	17.6	109.2	124.8			420
	Кондитерское изделие (вафля, печенье)	25	25	0.73	0.73	0.83	0.83	19.37	19.37	88.54	88.54			152
		165	185	4.65	5.21	4.33	4.83	34.77	36.97	197.74	213.34			
										496.28	610.76			
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56	0.84	2.03	3.05	3.61	5.41	34.96	55.44	12.98	19.47	21
	Суп лапша с мясом	150	250	1.51	2.52	1.96	3.27	8.59	14.32	58.04	96.7	2.22	3.7	36
	Плов из мяса	150	180	11.17	13.4	11.96	14.35	18.08	24.1	224.64	279.15	1.1	1.5	321
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.46	0.57	0.015	0.02	15.82	21.09	64.73	86.21	0.3	0.4	395
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	9.66	14.49	46.76	70.14			147
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	68.32	85.4			148
		550	750	17.92	23	16.645	21.59	69.12	96.11	497.45	673.04			
Уплотненный полдник	Салат из репчатого лука	40	60	0.53	0.8	2.47	3.71	1.86	2.8	37.2	56.43	3.8	5.7	11
	Рыба соленая порционно	25	35	4.25	5.95	2.13	2.98			36	50.4			8
	Пюре картофельное	120	150	2.45	3.06	3.84	4.8	15.35	19.18	105.76	132.16	14.53	18.16	339
	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41	1.42	2.83	412
	Фрукт	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	0.75	0.75	386
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.20	0.30	9.66	14.49	46.76	70.14			147
		455	555	9.28	12.70	9.05	12.21	43.77	56.47	298.72	394.13			
Итого за второй день		1500	1910	40.84	43.76	39.96	51.61	191.23	248.31	1292.45	1677.93	38.08	53.68	
				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
				ккал	163.36	175.04	359.60	464.49	764.92	993.24				
				%	12.64	10.43	27.82	27.68	59.18	59.19				
					12-15%		30-32%		55-58%					
				завтрак	23.10	23.69		20-25%						
				2 завтрак	15.30	12.71		5%						
				итого завтрак	38.40	36.40								
				обед	38.49	40.11		30-35%						
				уп.полдник	23.11	23.49		30-35%						

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: для холодного времени года

Возрастная категория: ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С (мг)		№ рецепта
				белки (г)		жиры (г)		углеводы (г)						
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Первый день														
Завтрак	Каша гречневая с сахаром, маслом	130	180	7.2	9.97	4.86	6.73	36.32	50.29	187.75	261.5			179
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	55	2.03	2.49	3.21	3.93	22.55	27.56	127.63	157			2
	Чай сладкий	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	24	35.8	0.02	0.03	411
										339.38	454.3			
2-й завтрак	Йогурт(кефир)	130	150	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2	65	79			420
		455	565							404.38	533.3			
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56	0.84	2.03	3.05	3.61	5.41	34.96	49.44	11.08	14.77	21
	Суп овсяный со сметаной	150	200	1.04	1.39	2.93	3.91	5.09	7.79	50.82	67.8	10.76	14.34	73
	Макаронные изделия отварные	130	170	4.99	6.53	0.81	0.92	31.14	35.3	155.1	163.78			218
	Соус томатный с овощами	30	30	0.44	0.44	2.12	2.12	3.78	3.78	35.97	35.97	0.71	0.71	
	Колбаса отварная		45		5.5		11.95		0.2		120			291
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.23	0.3	0.09	0.12	16.61	22.15	68.1	90.8	19.35	25.8	393
	Хлеб пшеничный	20	40	1.58	3.16	0.2	0.4	9.66	19.32	47	94			
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87			
		560	795							461.55	708.79			
Уплотненный полдник	Салат морковный с сахаром	30	50	0.37	0.62	0.03	0.05	3.48	5.81	15.69	26.15	1.44	2.4	42
	Сдоба обыкновенная	100	130	7.76	10.08	4.72	6.14	53	68.9	282	362.6			449
	Яйцо вареное	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63			227
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	1.2	1.43	416
	Конфета	20	20											
		340	420							449.69	558.75			
Итого за первый день				41.46	58.65	32.56	52.23	224.83	296.5	1315.62	1800.84	44.56	59.48	
Рекомендуется				42	54	47	60	203	261	1190-1400	1530-1800	45	50	
Отклонения				0.54	-4.65	14.44	7.77	-21.83	-35.5			0.44	-9.48	
Среднее значение за период														
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности														