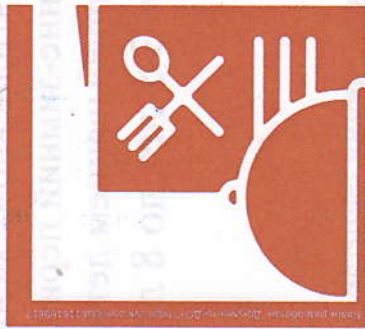


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 54



МЕНЮ

ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



Заведующий МБДОУ детского сада № 54

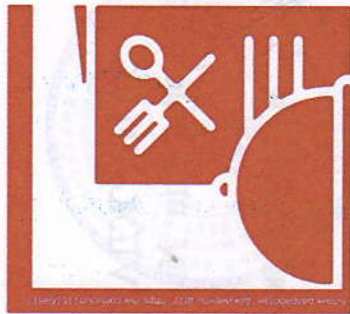
Приказ № 226-ОД от 29.08.2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

для групп с 12-ти часовым пребыванием детей
в возрасте от 3-х до 8 лет

346448, Ростовская область г. Новочеркасск
ул. Николаевой-Терешковой д. 13
8(8635)27-12-66



МЕНЮ

ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Приложение № 1 к перспективному

десятидневному меню
на осенне-зимний период
для групп с 12-ти часовым пребыванием детей
в возрасте от 3-х лет до 8 лет

1. Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
2. Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 22.08.2024 № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (с 01.03.2025 г.);
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2016 г.;
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. / Тутельян В.А., 2012 г.;
5. Технология и организация питания в образовательных организациях (дошкольные образовательные организации) / Могильный М.П., Иванова В.Н., Шленская Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Баласаян А.Ю., 2015
6. Методические рекомендации МР 2.3.6.0233-21 "Методические рекомендации к организации общественного питания населения" (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 2 марта 2021 г.)
7. СанПиН 1.2.3685-21;
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

МБДОУ детский сад № 54

Перспективное десятидневное меню

Сезон: осенне-зимний период

Режим работы: 12 часовое пребывание

Возрастная категория: дети 3 - 8 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Каша пшенная молочная	250	8	6,83	38,63	248	1,57	185	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0	1	
3	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	10	38	1,9	412	
	ИТОГО за завтрак:	470	10,49	14,385	63,25	422,23	3,47		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,4	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,4	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп с макаронными изделиями на к/б	250	2,1	3,36	12,14	87,3	5,8	82	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
3	Плов из птицы	210	11,26	7,73	35,69	304	1,01	321	
4	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	2,75	50,16	6,6	10	
5	Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	105,14	0		
6	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	ИТОГО за обед:	760	19,77	15,14	106,08	691,18	13,77		
ПОЛДНИК:									
1	Пирожок с повидлом	70	4,03	1,74	33,52	165,20	0,24	437	
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44,8	5		
	ИТОГО за полдник:	250	9,25	6,24	40,72	255,2	1,5		
УЖИН:									
1	Ленивые вареники со сметаной	105	14,83	10,36	15,31	218	0,19	230	
2	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42	
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
4	Какао с молоком	180	3,85	3,41	14,36	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	365	20,65	14,25	44,99	395,79	4,34		
	Итого за весь день	2025,00	61,16	50,02	271,44	1832,40	27,08		

ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная (№ 185)							
Крупа пшенная	-	20	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	5	5	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	200	200	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Бутерброд с маслом (с микроуگریнтами) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,04	-
Чай с лимоном (№ 412)							
Чай	30	30	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Сахар	10	10	0,0	0,0	5,0	38,0	-
Лимон	5	5					
Вода	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Сок витаминный	-	180	1	0	16,1	68	4
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУ/6 (№ 82)							
Бульон (№ 107)	180	180	-	-	-	-	-
Картофель	60	50	0,10	0	1,3	6,3	1,4
Морковь	13	10	0,16	0	0,9	4,3	0,9
Макаронные изделия	10	10					
Лук репчатый	12	10	0,1	0	0,9	3,5	8,1
Масло растительное	5	5	0	5	0	45	-
Плов из пшны (№ 321)							
Куры	236	209	36,3	36,9	1,6	483,6	-
Лук репчатый	11	9	0,1	0	0,9	3,5	8,1
Томатная паста	7	7	0	0	1,0	4,3	1,1
Морковь	46	13	0,16	0	0,9	4,3	0,9
Масло сливочное	6	8	0,1	4,6	0,1	51,8	-
Крупа рисовая	46	46	3,6	4,6	32,4	10,8	-

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка (№ 10)							
Зеленый горошек	66	48	1,3	0	2,9	16,5	19,2
Масло растительное	2	2	0	3	0	27	-
Компот из сухофруктов (№ 394)							
Смесь фруктов сухих	18	45	0,4	0	14,2	60,2	-
Сахар	14	14	0	0	7	42,5	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	40	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Пирожок с повидлом (№ 437)							
Мука пшеничная	30	30	3,0	0,6	21	100,2	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Дрожжи	11	11	0,4	0,1	0,4	4,1	-
Ванилин	3	3	-	-	-	-	-
Масло растительное	5	5	0	5	0	45	-
Яйцо	7	7	0,9	0,8	0	11,1	-
Молоко	25	25	0,7	0,7	1	10,7	1
Повидло	10	10	0	0	6,1	24,4	-
Кисломолочный продукт (№ 401)							
Кисломолочный продукт	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
Яблоко свежее	100	100	0,4	0	9,31	44	10
Легкие вареники со сметаной (№ 230)							
Творог	80	78	9,9	3,5	6,1	79,9	0,65
Яйцо	1,6	1,6	0,6	0,8	0	7,4	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Мука пшеничная	11	11	1,0	0,1	5,8	28,8	-
Сахар	5	5	0	0	7	26,6	-
Салат из моркови (№ 42)							
Морковь	48	38	1,2	0	4,5	21,5	4,3
Сахар	2	2	0	0	3,3	13,0	-
Какао с молоком (№ 416)							
Какао порошок	2	2	0,3	0,3	0,6	6,2	-
Сахар	10	10	0	0	10	38,0	-
Вода	50	50	-	-	-	-	-
Молоко	130	130	5,2	5,1	8,9	87,6	1,8
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

ВТОРНИК 2-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Каша манная молочная	250	8	6,83	38,63	248	1,57	185	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0	1	
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
	ИТОГО за завтрак:	470	10,51	14,4	63,24	424,23	1,6		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,4	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,4	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп с клецками(клецки мучные № 128)	250	2,10	3,36	12,14	87,30	5,8	91	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
3	Гуляш из мяса говядины	80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	4,95	38,83	234,15	4,69	330	
5	Салат из капусты белокочанной	60	1,8	1,94	5,87	56,52	9,4	21	
6	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	29	114	0,03	396	
7	Хлеб ржаной	30	3	0,5	22,16	105,14	0		
	ИТОГО за обед:	770	37,38	27,47	121,59	802,69	21,03		
ПОЛДНИК:									
1	Кондитерское изделие	40	2,44	3	24	134,3	8,58		
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44,8	5		
	ИТОГО за полдник :	320	8,06	7,5	41,36	271,1	14,12		
УЖИН:									
1	Рыба, запеченная в омлете	80	14,83	10,36	15,31	218	0,19	263	
2	Икра кабачковая	50	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	54	
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,85	3,41	14,36	103,53	1,27	414	
4	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
	ИТОГО за ужин:	330	20,44	17,01	41,57	406,17	4,77		
	Итого за весь день	2070,00	77,39	66,38	284,16	1972,19	45,52		

ВТОРНИК 2-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамины «С»
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№ 185)							
Крупа манная	-	20	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	5	5	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	200	200	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Бутерброд с маслом (с микроутригетам) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,04	-
Чай с сахаром (№ 411)							
Чай	30	30	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Сахар	10	10	0,0	0,0	5,0	38,0	-
Вода	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Сок витаминный	180	180	1	0	16,1	68	4
10-00							
Суп с клецками (клецки мушные № 128) (№ 91)							
Бульон или вода	-	190					
Клецки готовые (№ 120)	-	25					
Картофель	67	50	1,0	0	9,9	41,4	8,3
Морковь	12,5	10	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Лук репчатый	12	10	1,3	0	0,8	3,9	4,2
Масло растительное	3	3	0	3	0	28	-
Гуляш из мяса говядины (№ 293)							
Мясо говядины 1 кат.	175	129	23,7	20,4	0	237,8	2,8
Лук репчатый	17	14	1,5	0	0,9	3,9	4,2
Томатная паста	6	6	0	0	0,6	2,4	1,04
Морковь	19	15	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Мука	4	4	0,4	0,1	3,1	13,7	-
Каша гречневая рассычатая (№ 330)							
Крупа гречневая	-	52	6,5	1,5	31	156,5	-
Масло сливочное	-	6	0,1	3,6	0,1	33,05	-
Вода	-	130	-	-	-	-	-

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамины «С»
ОБЕД							
Салат из капусты белокочанной (№ 21)							
Капуста белокочанная	60	40	1,0	0	2,8	13,6	26,8
Лук репчатый	8	7	0	0	0,8	3,3	7,9
Масло растительное	5	5	0	5	0	45	-
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (№ 396)							
Кисель	22	22	0,4	0	14,2	60,2	-
Сахар	9	9	0	0	7	37,8	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной							
Хлеб ржаной	-	40	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Кондитерское изделие							
Кондитерское изделие	-	20	2,44	3	24	134,3	8,58
ПОЛДНИК							
Кисломолочный продукт (№ 20)							
Кисломолочный продукт	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
Яблоко свежее	100	100	0,4	0	9,31	44,8	10
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (№ 263)							
Рыба	90	45	9,9	3,5	6,1	79,9	0,65
Яйца	3/8 шт.	15	0,6	0,8	0	7,4	-
Молоко	6	6	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Мука	2	2	1,0	0,1	5,8	28,8	-
Масло сливочное	2	2	0	0	7	26,6	-
УЖИН							
Икра кабачковая							
Икра кабачковая	30	30	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31
Кофейный напиток с молоком (№ 414)							
Кофейный напиток	2,40	2,40	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27
Сахар	8,4	8,4	0	0	5	28,4	-
Молоко	90	90					
Вода	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

СРЕДА 3-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,52	23,55	181,5	1,14	100	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0	1	
3	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	54	0,11	7	
4	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	10	38	1,9	412	
	ИТОГО за завтрак:	485	13,16	18,505	48,17	409,73	3,15		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,4	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,4	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
3	Суфле мясное с рисом	310	8,14	9,04	10,3	155	0,45	295	
4	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	2,75	50,16	6,6	10	
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	22,16	105,14	0		
	ИТОГО за обед:	820	17,04	17,86	84,87	487,93	13,22		
ПОЛДНИК:									
1	Кондитерское изделие	40	1,6	1	25,64	111	0,004		
2	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44,8	5		
	ИТОГО за полдник :	320	7,22	5,5	42,64	245,8	6,264		
УЖИН:									
1	Рагу овощное	250	1,86	9,21	11,14	135	7,79	148	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
3	Какао с молоком	180	3,85	3,41	14,36	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	450	6,93	13,04	33,85	281,41	9,06		
	Итого за весь день	2255,00	45,35	54,91	225,93	1492,87	35,69		

СРЕДА 3-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями (№ 100)							
Вермишель	20	20	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	5	5	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	175	175	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Вода	75	75					
Бутерброд с маслом (с микроконтригтами) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,04	
Сыр «Российский»	11	10	3,48	4,43	9,99	40	0,03
Чай с лимоном (№ 412)							
Чай	30	30	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Лимон	10	10	0,01	0,02	6,2	83,5	2
Сахар	10	10	0,0	0,0	5,0	38,0	-
Сок витаминный	180	180	1	0	16,1	68	4
10-00							
Суп гороховый (№ 81)							
Горох душистый	20,3	20					
Картофель	60	50	1,0	0	9,9	41,4	8,3
Морковь	16	13	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Лук репчатый	12	10	1,3	0	0,8	3,9	4,2
Масло растительное	5	5	0	5	0	48	-
Бульон (вода)	180	180					
Суфле мясное с рисом (№ 295)							
Мясо говядины	100	80	14,9	12,8	0	174,4	1,5
Вода	10	10	-	-	-	-	-
Крупа рисовая	17	17	0,8	0,3	8,2	2,8	-
Лук репчатый	10	8	1,2	0	0,7	3,7	4,2
Яйцо	5	5	1,2	1,1	0,1	14,8	-
Молоко	20	20	0,55	0,55	0,95	10,8	0,75
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
ОБЕД							
Какао с молоком (№ 416)							
Какао порошок	2	2	0,3	0,3	0,6	6,2	-
Сахар	10	10	0	0	10	38	-
Вода	50	50					
Молоко	130	130	3,3	3,3	5,7	64,8	6
УЖИН							
Рагу из овощей (№ 148)							
Картофель	180	134	2,4	0	23,6	99,4	20
Морковь	17	13	0,2	0	1,0	4,6	0,95
Лук репчатый	39	26	0,4	0	2,5	9,8	21
Капуста свежая	55	39	0,2	0	0,6	3,4	6,7
Масло растительное	6	6	0	3	0	28,8	-
Соус № 354	-	30					
Масло сливочное	-	7	0,15	3,8	0,15	35,5	-
Хлеб пшеничный							
	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка (№ 10)							
Зеленый горошек	66	48	1,3	0	2,9	16,5	19,2
Масло растительное	2	2	0	3	0	27	-
Компот из сухофруктов (№ 394)							
Смесь фруктов сухих	18	45	0,4	0	14,2	60,2	-
Сахар	14	14	0	0	14	53,2	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	40	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Кондитерское изделие							
	-	40	1,6	1	25,64	111	0,004
Кисломолочный продукт (№ 420)							
	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
	100	100	0,4	0	9,31	44,8	10
УЖИН							
Рагу из овощей (№ 148)							
Картофель	180	134	2,4	0	23,6	99,4	20
Морковь	17	13	0,2	0	1,0	4,6	0,95
Лук репчатый	39	26	0,4	0	2,5	9,8	21
Капуста свежая	55	39	0,2	0	0,6	3,4	6,7
Масло растительное	6	6	0	3	0	28,8	-
Соус № 354	-	30					
Масло сливочное	-	7	0,15	3,8	0,15	35,5	-
Какао с молоком (№ 416)							
Какао порошок	2	2	0,3	0,3	0,6	6,2	-
Сахар	10	10	0	0	10	38	-
Вода	50	50					
Молоко	130	130	3,3	3,3	5,7	64,8	6
Хлеб пшеничный							
	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

ЧЕТВЕРГ 4-й день								
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК:								
1	Каша жидкая овсяная "Геркулес" молочная	250	5,6	7,4	31,9	216,1	0	185
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0	1
3	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	54	0,11	7
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	ИТОГО за завтрак:	485	5,99	19,4	56,51	446,33	0,14	
10-00								
1	Сок витаминный	180	1	0	16,4	68	4	
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,4	68	4	
ОБЕД:								
1	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,73	5,95	13,68	119,2	17,78	65
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0	
3	Котлета рыбная	80	11	3,59	8,91	112	2,82	271
4	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,67	199,9	0	332
5	Икра свекольная	200	3,17	6,21	16,65	135,14	9,07	55
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	22,16	105,14	0	
7	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	29	114	0,03	396
	ИТОГО за обед:	910	24,76	20,97	135,42	828,26	29,7	
ПОЛДНИК:								
1	Булочка домашняя	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	452
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44,8	5	
	ИТОГО за полдник:	350	14,84	9,98	46,54	338,8	5,58	
УЖИН:								
1	Омлет натуральный с сыром	85	7,52	13,46	1,51	157	1,54	230
2	Икра кабачковая	50	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0	
4	Кофейный напиток с молоком	180	3,85	3,41	14,36	103,53	1,27	414
	ИТОГО за ужин:	335	13,13	20,11	27,77	345,17	6,12	
	Итого за весь день	2260	59,72	70,46	282,64	2026,56	45,54	

ЧЕТВЕРГ 4-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
ЗАВТРАК							
Каша жидкая овсяная «Геркулес» молочная (№ 185)							
Хлопья овсяные «Геркулес»	-	25	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло растительное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Масло сливочное	5	5	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Сахар	5	5	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	175	175	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Бутерброд с маслом (с микроингредиентами) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,04	-
Сыр «Российский»	16	10	3,48	4,43	9,99	40	0,03
Чай с сахаром (№ 411)							
Чай	30	30	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Вода	180	180	0,01	0,02	6,2	83,5	2
Сахар	10	10	0,02	0,0	5,0	38,0	-
Сок витаминный	180	180	1	0	16,1	68	4
10-00							
Борщ вегетарианский со сметаной (№ 65)							
Свекла	60	50	1,1	0	1,5	0,5	8,1
Капуста свежая	62,5	50	0,2	0	0,6	3,4	6,7
Картофель	39	31	0,5	0	5	20,8	3,9
Морковь	16	13	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Лук репчатый	4	3,4	0,5	0	0,3	1,3	1,4
Томатное пюре	3	3	0	0	0,3	1,2	0,52
Масло растительное	5	5	0	5	0	48	-
Мука пшеничная	1,8	1,8	0,2	0	1,4	6,7	0
Сметана	5	5	0,15	1,2	0,2	8,8	-
Вода	200	200	-	-	-	-	-
Котлета рыбная (№ 271)							
Рыба	120	60	9,5	0,5	0	43,2	-
Лук репчатый	10	8	0,1	0	0,8	3,4	3,2
Томатная паста	4	4	0	0	0,4	1,3	0,52
Яйцо	5	5	0,7	0,6	0	8,9	-
Молоко	20	20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,2
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Рис отварной (№ 332)							
Крупа рисовая	53,5	53,5	3,5	0,3	41,6	12,7	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Вода питьевая	113	113	-	-	-	-	-

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
ОБЕД							
Икра свекольная (№ 55)							
Свекла	254	150	3,0	0	3,9	1,5	25,7
Масло растительное	10	10	0	10	0	96	-
Томатная паста	5	5	0	0	0,4	1,3	0,52
Лук репчатый	13	11	0,1	0	0,8	3,4	3,2
Сахар	4	4	0	0	4,0	15,2	-
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (№ 396)							
Кисель	22	22	0,4	0	14,2	60,2	-
Сахар	9	9	0	0	7	37,8	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Булочка домашняя (№ 452)							
Мука пшеничная	-	45	4,5	0,9	31,5	150,3	-
Сахар	-	8	0	0	8	29,6	-
Масло сливочное	-	10	0,2	7,2	0,2	66,2	-
Дрожжи	-	0,4	0,2	0,05	0,2	2,0	-
Молоко	-	26	0,7	0,7	1,2	14,0	1,3
Кисломолочный продукт (№ 401)							
Яблоко свежее	100	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Омлет натуральный с сыром (№ 230)							
Яблоко свежее	100	100	0,4	0	9,31	44,8	10
Омлет натуральный с сыром (№ 230)							
Яйцо	1,5 шт.	60	8,4	7,2	0	105,8	-
Молоко	-	38	1,1	1,1	1,9	21,6	0,4
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сыр	20	20	4,6	5,8	0	72,0	-
Икра кабачковая (№ 53)							
Икра кабачковая	30	30	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31
Кофейный напиток с молоком (№ 414)							
Кофейный напиток	2,40	2,40	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27
Сахар	8,4	8,4	0	0	5	28,4	-
Молоко	90	90	-	-	-	-	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

ПЯТНИЦА 5-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,6	5,98	32,1	204,88	1,33	94	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0	1	
3	Чай с молоком	180	0,04	0,005	10	38	1,9	413	
	ИТОГО за завтрак:	470	8,09	13,535	56,72	379,11	3,23		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,4	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,4	68	4		
ОБЕД:									
1	Свекольник на мясном бульоне	200	4	7	23	167	0,1	1.8	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
3	Шницель рубленый натуральный	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299	
4	Макаронные изделия отварные	130	7,57	4,63	36,31	217	0	335	
5	Салат из капусты белокочанной	60	0,84	3,05	5,19	20,97	51,4	21	
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	22,16	105,14	0		
7	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	ИТОГО за обед:	700	29,47	24,86	132,56	837,69	51,98		
ПОЛДНИК:									
1	Кондитерское изделие	40	2,44	3	24	134,3	8,58		
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44,8	5		
	ИТОГО за полдник:	320	8,06	7,5	41	269,1	14,84		
УЖИН:									
1	Запеканка из творога с морковью	180	11,66	10,29	23,78	234	0,71	252	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
3	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	29	114	0,03	396	
	ИТОГО за ужин:	380	12,88	10,71	61,13	390,88	0,74		
	Итого за весь день	2050,00	59,50	56,61	307,81	1944,78	74,79		

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамин «С»
ЗАВТРАК							
Суп молочный с гречневой крупой (№ 94)							
Крупа гречневая	18	18	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	5	5	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	175	175	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Бутерброд с маслом (с микроингредиентами) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,04	-
Чай с молоком (№ 413)							
Чай	20	20	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Вода	40	40	0,01	0,02	6,2	83,5	2
Сахар	7	7	0,02	0,0	5,0	38,0	-
Молоко	92	90	-	-	-	-	-
Сок витаминный	180	180	1	0	16,1	68	4
Снекельник на мясном бульоне (№ 18)							
Свекла	32	26	0,36	0	5,7	0,23	3,38
Картофель	37	22	4	0	3,9	16,56	3,32
Морковь	32	26	0,26	0	1,86	8,58	1,8
Лук репчатый	10	8	0,1	0	0,8	3,4	8,0
Масло растительное	5	5	0	5	0	0	-
Бульон мясной	240	240	-	-	-	-	-
Томатная паста	3	3	0	0	0,6	1,86	0,5
Соль	0,4	0,4	-	-	-	-	-
Шницель рубленый натуральный (№ 299)							
Масо говяжьи 1 кат.	40	59	11,18	9,6	0	130,8	1,32
Молоко или вода	18	18	0,5	0,5	0,8	10,6	1
Яйцо	0,13	5	0,9	0,8	0	11,1	-
Хлеб пшеничный	14	14	0,6	0,21	4,2	21,4	-
Лук репчатый	10	7	0,1	0	0,7	3,3	7,8
Сушари	8	8	-	-	-	-	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Макаронные изделия отварные (№ 335/218)							
Макаронны	-	50	4,6	0,4	33,1	146,1	-
Масло сливочное	-	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамин «С»
ОБЕД							
Салат из капусты белокачанной (№ 21)							
Капуста белокачанная	60	40	1,0	0	2,8	13,6	26,8
Лук репчатый	8	7	0	0	0,8	3,3	7,9
Масло растительное	5	5	0	5	0	45	-
Компот из свежих фруктов (№ 390)							
Смесь свежих фруктов	41	36	0,2	0	3,2	9,0	7,9
Сахар	10	10	0	0	10	38,0	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	40	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Кондитерское изделие	-	20	2,44	3	24	134,3	8,58
Кисломолоочный продукт (№ 420)	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее	100	100	0,4	0	9,31	44,8	10
УЖИН							
Творожная запеканка с морковью (№ 225)							
Творог	27,55	27	6,4	2	1,2	48,4	0,2
Крупа манная	3	3	4,6	0,4	3,1	16,1	-
Сахар	7	7	0	0	8	29,6	-
Яйцо	2	2	1,1	1,1	0	13,6	-
Молоко	9	9	4,6	0,4	3,1	16,1	-
Морковь	12	9	0	0	8	29,6	-
Масло растительное	2	2	1,1	1,1	0	13,6	-
Сушари пшеничные	2	2	0	0	8	29,6	-
Сметана	2	2	1,1	1,1	0	13,6	-
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (№ 396)							
Кисель	22	22	0,4	0	14,2	60,2	-
Сахар	9	9	0	0	7	37,8	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-

ПОНЕДЕЛЬНИК 6-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК:								
1	Каша сборная молочная с сахаром (3й вар)	250	5,6	5,98	32,1	204,88	1,33	185
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0	1
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	ИТОГО за завтрак:	470	8,11	13,55	56,71	381,11	1,36	
10-00								
1	Сок витаминный	180	1	0	16,4	68	4	
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,4	68	4	
ОБЕД:								
1	Суп с зеленым горошком на к/б	250	4,42	5,5	17,41	136,6	2,49	101
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0	
3	Плов из птицы	210	11,26	7,73	35,69	304	1,01	321
4	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	2,75	50,16	6,6	10
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	29	114	0,03	396
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	22,16	105,14	0	
	ИТОГО за обед:	720	18,69	16,76	115,36	752,78	10,13	
ПОЛДНИК:								
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	9,22	5,48	29,18	202	0,04	141
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44,8	5	
	ИТОГО за полдник :	330	14,84	9,98	46,18	336,8	6,3	
УЖИН:								
1	Омлет натуральный с сыром	85	7,52	13,46	1,51	157	1,54	230
2	Икра кабачковая	50	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0	
5	Какао с молоком	180	3,85	3,41	14,36	103,53	1,27	416
	ИТОГО за ужин:	335	13,13	20,11	27,77	345,17	6,12	
	Итого за весь день	2035	55,77	60,40	262,42	1883,86	27,91	

ПОНЕДЕЛЬНИК 6-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
Завтрак							
Каша сборная молочная с сахаром 3-й вариант (№ 185)							
Крупа	-	20	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	5	5	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	200	200	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Бутерброд с маслом (с микроингредиентами) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,04	-
Чай с сахаром (№ 413)							
Чай	30	30	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Сахар	10	10	0,02	0,0	5,0	38,0	-
Вода	180	180					
Сок витаминный	-	180	1	0	16,4	68	4
Суп с зеленым горошком на куб (№ 101)							
Бульон куриный или вода	-	180					
Картофель	62	50	1	0	9,9	41,4	8,3
Морковь	16	13	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Зеленый горошек	50	50	1,3	0	2,8	17,5	19,2
Лук репчатый	12	10	0,2	0	1	4,3	1,9
Масло растительное	5	5	0	5	0	45	-
Плов из пшеницы (№ 321)							
Куры	236	209	36,3	36,9	1,6	483,6	-
Лук репчатый	11	9	0,1	0	0,9	3,5	8,1
Томатная паста	7	7	0	0	1,0	4,3	1,1
Морковь	16	13	0,16	0	0,9	4,3	0,9
Масло сливочное	6	8	0,1	4,6	0,1	51,8	-
Крупа рисовая	46	46	3,6	4,6	32,4	10,8	-

ОБЕД

10-00

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
Салат из зеленого горошка (№ 10)							
Зеленый горошек	66	48	1,3	0	2,9	16,5	19,2
Масло растительное	2	2	0	3	0	27	-
Кисель из концентрата на плодовых или ароматных экстрактах (№ 396)							
Кисель	22	22	61	0	0	253	4,98
Сахар	9	9	0	0	5	28,4	-
Вода	190	190	-	-	-	-	-
Хлеб обыкновенная (пшеница) (№ 141)							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	40	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Сдоба обыкновенная (пшеница) (№ 141)							
Вода	98	98	-	-	-	-	-
Масло сливочное	20	20	0,4	14,4	0,4	132,4	-
Дрожжи	0,14	0,14	0,05	0,01	0,05	0,8	-
Сахар	4	4	0	0	4	15,1	-
Яйцо	1,6	1,6	0,9	0,8	0	11,1	-
Яйцо	1,4	1,4	0,6	0,5	0	7,4	-
Сахар	5	5	0	0	5	18,9	-
Кисломолочный продукт (№ 420)							
Кисломолочный продукт	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
Яблоко свежее	100	100	0,5	0,4	9,8	44	10
Омлет натуральный с сыром (№ 230)							
Яйцо	1,5 шт.	60					
Молоко	-	38	1,1	1,1	1,9	21,6	2
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Сыр	20	20	4,6	5,8	0	72	-
Икра кабачковая							
Икра кабачковая	60	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31
Какао с молоком (№ 416)							
Какао порошок	2	2	0,3	0,3	0,6	6,2	-
Сахар	10	10	0	0	10	38	-
Вода	50	50	-	-	-	-	-
Молоко	130	130	3,3	3,3	5,7	64,8	6
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

УЖИН

ПОЛДНИК

ОБЕД

ВТОРНИК 7-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Каша манная молочная	220	8	6,83	38,63	248	1,57	185	
2	Бутерброд с маслом (с микроингредиентами)	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0	1	
3	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	10	38	1,9	412	
	ИТОГО за завтрак:	440	10,49	14,385	63,25	422,23	3,47		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,4	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,4	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135	11,2	89	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
3	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299	
4	Каша пшеничная вязкая с маслом	140	5,43	4,23	37,44	220	2,31	182	
5	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34	
6	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
7	Хлеб ржаной	30	3	0,5	22,16	105,14	0		
	ИТОГО за обед:	730	6,69	22,74	125,96	738,92	19,69		
ПОЛДНИК:									
1	Кондитерское изделие	40	2,44	3	24	134,3	8,58		
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44,8	5		
	ИТОГО за полдник :	320	8,06	7,5	41,36	271,1	14,12		
УЖИН:									
1	Ленивые вареники со сметаной	105	14,83	10,36	15,31	218	0,19	230	
2	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42	
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
4	Кофейный напиток с молоком	180	3,85	3,41	14,36	103,53	1,27	414	
	ИТОГО за ужин:	365	20,65	14,25	44,99	395,79	4,34		
	Итого за весь день	2035	46,89	58,875	291,96	1896,04	45,62		

ВТОРНИК 7-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамины «С»
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№ 185)							
Крупа манная	-	20	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	5	5	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	200	200	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Бутерброд с маслом (с микроингредиентами) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,4	-
Сыр «Российский»	16	15	3,48	4,43	9,99	40	0,03
Чай с лимоном (№ 412)							
Чай	30	30	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Сахар	10	10	0,0	0,0	5,0	38,0	-
Лимон	5	5					
Вода	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Сок витаминный	-	180	1	0	16,4	68	4
10-00							
Суп с мясными фрикадельками (№ 89)							
Бульон или вода	180	180					
Фрикадельки мясные (№129)	25	25					
Картофель	60	50	1	0	9,9	41,4	8,3
Морковь	16	13	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Лук репчатый	12	10	0,1	0	0,9	3,5	8,1
Масло растительное	5	5	0	5	0	45	-
Томатная паста	2,5	2,5	0	0	0,4	1,6	0,4
Биточки рубленные (№ 299)							
Мясо говядины 1 кат.	40	59	10,2	8,8	0	119,0	1,21
Молоко или вода	18	18	-	-	-	-	-
Яйцо	0,13	5	0,8	0,7	0	10,9	-
Хлеб пшеничный	14	14	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Лук репчатый	10	7	0,1	0	0,7	2,9	1,1
Сухари	8	8					
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,2	-
Каша пшеничная вязкая с маслом (№ 182)							
Крупа пшеничная	20	20	2,3	0,27	12,6	63,2	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,2	-

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамины «С»
ОБЕД							
Салат из свежих (№ 34)							
Свекла	48,3	38	0,1	0	0,2	1,5	3,3
Масло растительное	2	2	0	3	0	28,8	-
Компот из сухофруктов (№ 394)							
Смесь фруктов сухих	18	45	0,4	0	14,2	60,2	-
Сахар	14	14	0	0	7	42,5	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	40	3,3	0,6	17,1	90,5	-
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие							
Кондитерское изделие	-	40	2,44	3	24	134,3	8,58
Кисломолоочный продукт (№ 401)							
Кисломолоочный продукт	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
Яблоко свежее	100	100	0,5	0,4	9,8	44	10
Ленивые вареники со сметаной (№230)							
Творог	80	78	9,9	3,5	6,1	79,9	0,65
Яйцо	1,6	1,6	0,6	0,8	0	7,4	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,2	-
Мука пшеничная	11	11	1,0	0,1	5,8	28,8	-
Сахар	5	5	0	0	7	26,6	-
Салат из моркови (№ 42)							
Морковь	72	57	1,2	0	4,5	21,5	4,3
Сахар	3	3	0	0	3,3	13,0	-
Кофейный напиток с молоком (№ 414)							
Молоко	90	90	5	4,9	8,5	97,2	1,8
Кофейный напиток	3	3					
Вода	108	108					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

СРЕДА 8-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Каша жидкая "Геркулес" молочная	250	5,35	9,18	32,27	240,32	1,87	185	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0	1	
3	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	54	0,11	7	
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411	
	ИТОГО за завтрак:	485	11,34	21,18	56,88	470,55	2,01		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,4	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,4	68	4		
ОБЕД:									
1	Свекольник на мясном бульоне	200	4	7	23	167	0,1	1.8	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
3	Гуляш из мяса говядины	80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293	
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	4,95	38,83	234,15	4,69	330	
5	Салат из капусты белокочанной	60	0,84	3,05	5,19	20,97	51,4	21	
6	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	29	114	0,03	396	
7	Хлеб ржаной	30	3	0,5	22,16	105,14	0		
	ИТОГО за обед:	690	35,32	31,72	131,77	829	57,33		
ПОЛДНИК:									
1	Кондитерское изделие	40	1,6	1	25,64	111	0,004		
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	100	0,25	0,2	4,9	22,4	5		
	ИТОГО за полдник:	320	7,07	5,7	37,74	223,4	6,264		
УЖИН:									
1	Пудинг из творога с рисом	100	6,21	5,28	32,79	203	0	250	
2	Салат из моркови и яблок	60	1,25	1,2	7,9	97	8	41	
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
4	Какао с молоком	180	3,85	3,41	14,36	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	360	12,53	10,31	63,4	446,41	9,27		
	Итого за весь день	2035	67,26	68,91	306,19	2037,36	78,874		

СРЕДА 8-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамины «С»
ЗАВТРАК							
Каша жидкая «Геркулес» молочная (№ 185)							
Хлопья овсяные «Геркулес»	-	25	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	5	5	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	175	175	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Бутерброд с маслом (с микроингредиентами) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,04	-
Сыр «Российский»	16	15	3,48	4,43	9,99	40	0,03
Чай с сахаром (№ 411)							
Чай	30	30	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Вода	150	150	0,01	0,02	6,2	83,5	2
Сахар	10	10	0,02	0,0	5,0	38,0	-
Сок витаминный	180	180	1	0	16,45	68	4
10-00							
Свекольник на мясном бульоне (№ 1.8)							
Свекла	32	26	0,36	0	5,7	0,23	3,38
Картофель	37	22	4	0	3,9	16,56	3,32
Морковь	32	26	0,26	0	1,86	8,58	1,8
Лук репчатый	10	8	0,1	0	0,8	3,4	8,0
Масло растительное	5	5	0	5	0	0	-
Бульон мясной	240	240					
Томатная паста	3	3	0	0	0,6	1,86	0,5
Соль	0,4	0,4					
Гуляш из мяса говядины (№ 293)							
Мясо говядины 1 кат.	175	129	23,7	20,4	0	237,8	2,8
Лук репчатый	17	14	1,5	0	0,9	3,9	4,2
Томатная паста	6	6	0	0	0,6	2,4	1,04
Морковь	19	15	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Мука	4	4	0,4	0,1	3,1	13,7	-

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамины «С»
68,90БЕД							
Салат из белокачанной капусты (№ 21)							
Капуста белокачанная	43	34	3,1	0	6,8	38,1	69,4
Масло растительное	2	2	0	6	0	54	-
Лук репчатый	5	4	0	0	0,7	2,8	0,71
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (№ 396)							
Кисель	22	22	61	0	0	253	4,98
Сахар	9	9	0	0	5	28,4	-
Вода	190	190	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	40	3,3	0,6	17,1	90,5	-
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	-	40	1,6	1	25,64	111	0,004
Кисломолочный продукт (№ 420)							
	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
	100	100	0,5	0,4	9,8	44	10
УЖИН							
Пушинг из творога с рисом (№ 250)							
Творог	40	40	8,65	2,7	1,6	65,3	0,3
Крупа рисовая	40	40	1,2	0,1	5,6	3,7	-
Сахар	7	7	0	0	7	26,6	-
Яйцо	3,5	3	0,45	0,4	0	5,6	-
Сметана	10	10	0,3	1,4	0,3	14,3	-
Салат из моркови и яблок (№ 41)							
Морковь	93,8	75	0,9	0	5,25	24,8	5,4
Яблоки	28,4	25	0,12	0,1	2,45	11	2,5
Сахар	1	1	0	0	1	3,8	-
Каша с молоком (№ 416)							
Каша порошок	2	2	0,3	0,3	0,6	6,2	-
Сахар	10	10	0	0	10	38,0	-
Вода	50	50	-	-	-	-	-
Молоко	130	130	5,2	5,1	8,9	87,6	1,8
Хлеб пшеничный	-	20	20	1,5	0,2	9,9	48,2

ЧЕТВЕРГ 9-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Каша жидкая рисовая молочная	250	3,63	6,19	45,27	251,56	0,56	185	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0	1	
3	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	54	0,11	7	
4	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	10	38	1,9	412	
	ИТОГО за завтрак:	485	9,6	18,175	69,89	479,79	2,57		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,4	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,4	68	4		
ОБЕД:									
1	Борщ вегетарианский со сметаной	250	2,73	5,95	13,68	119,2	17,78	65	
2	Хлеб пшеничный	10	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	12,3	9,43	12,85	185,33	0,01	261	
4	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	339	
5	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	2,75	50,16	6,6	10	
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	22,16	105,14	0		
7	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	ИТОГО за обед:	740	24,5	24,23	105,22	640,01	42,91		
ПОЛДНИК:									
1	Пирожок с повидлом	70	4,03	1,74	33,52	165,20	0,24	437	
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,8	44,8	5		
	ИТОГО за полдник:	350	9,65	6,24	50,52	300	6,5		
УЖИН:									
1	Творожная запеканка из макарон	180	13,54	13,36	36,06	318,7	0,44	225	
2	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42	
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0		
4	Кофейный напиток	180	5,5	4,9	9,07	102	2,46	419	
	ИТОГО за ужин:	440	21,01	13,84	51,38	392,96	3,32		
	Итого за весь день	2195,00	65,76	62,49	293,41	1880,76	59,30		

ЧЕТВЕРГ 9-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
ЗАВТРАК							
Каша жидкая рисовая молочная (№ 185)							
Крупа рисовая	18	18	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	5	5	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	175	175	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Бутерброд с маслом (с микроингредиентами) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,04	-
Сыр «Российский»	16	15	3,48	4,43	9,99	40	0,03
Чай с лимоном (№ 412)							
Чай	30	30	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Лимон	5	5					
Сахар	10	10	0	0,0	5,0	38,0	-
Сок витаминный	180	180	1	0	16,4	68	4
10-00							
Борщ вегетарианский со сметаной (№ 65)							
Свекла	60	50	1,1	0	1,5	0,5	8,1
Капуста свежая	62,5	50	0,2	0	0,6	3,4	6,7
Картофель	39	31	0,5	0	5	20,8	3,9
Морковь	16	13	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Лук репчатый	4	3,4	0,5	0	0,3	1,3	1,4
Томатное пюре	3	3	0	0	0,3	1,2	0,52
Масло растительное	5	5	0	5	0	48	-
Мука пшеничная	1,8	1,8	0,2	0	1,4	6,7	0
Сметана	5	5	0,15	1,2	0,2	8,8	-
Вода	200	200	-	-	-	-	-
Рыба, тушенная в томате с овощами							
Рыба	120	60	9,5	0,5	0	43,2	-
Лук репчатый	11	9	0,1	0	0,8	3,4	3,2
Томатная паста	2	2	0	0	0,4	1,3	0,52
Вода	17	17	0,7	0,6	0	8,9	-
Морковь	28	22	0,6	0,5	0,9	10,8	0,2
Масло растительное	4	4	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Картофельное пюре (№ 339)							
Картофель	150	97	3,5	0,3	41,6	12,7	-
Масло сливочное	3	3	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Молоко	33	33	-	-	-	-	-

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка (№ 10)							
Зеленый горошек	88	52	2,7	0,11	7,3	42,3	14,0
Масло растительное	3	3	0	3	0	28,8	-
Компот из сухофруктов (№ 394)							
Смесь фруктов сухих	18	45	0,4	0	14,2	60,2	-
Сахар	14	14	0	0	7	42,5	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	40	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Пирожок с повидлом (№ 437)							
Мука пшеничная	30	30	3,0	0,3	17,5	86,5	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Дрожжи	11	11	0,4	0,1	0,4	4,1	-
Ванилин	3	3	-	-	-	-	-
Масло растительное	5	5	0	5	0	48	-
Яйцо	7	7	1,2	1,1	0,1	14,8	-
Молоко	25	25	0,9	0,9	1,5	18,3	0,3
Повидло	10	10	0	0	6,1	24,4	-
Кисломолочный продукт (№ 401)							
Яблоко свежее	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Творожная запеканка из маскарон (№ 225)							
Яблоко свежее	100	100	0,5	0,4	9,8	44	10
Макаронные изделия отварные							
Яйцо	6	6	8,4	7,2	0	105,8	-
Молоко	39,75	39,75	1,1	1,1	1,9	21,6	0,4
Творог	30,3	30	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	6	6	4,6	5,8	0	72,0	-
Сушеный паприка	3	3					
Салат из моркови (№ 42)							
Морковь	48	38	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31
Сахар	2	2					
Кофейный напиток с молоком (№ 414)							
Кофейный напиток	2,40	2,40	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27
Сахар	8,4	8,4	0	0	5	28,4	-
Молоко	90	90					
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

ПЯТНИЦА 10-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК:								
1	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,6	5,98	32,1	204,88	1,33	94
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0	1
3	Чай с сахаром	180	0,04	0,005	10	38	1,9	413
	ИТОГО за завтрак:	470	8,09	13,535	56,72	379,11	3,23	
10-00								
1	Сок витаминный	180	1	0	16,4	68	4	
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,4	68	4	
ОБЕД:								
1	Борщ с мясом	200	4,42	5,5	17,41	136,6	2,49	68
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0	
3	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
4	Макаронные изделия отварные	130	7,57	4,63	36,31	217	0	335
5	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	22,16	105,14	0	
7	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0	0	29	114	0,03	396
	ИТОГО за обед:	700	29,51	23,94	130,81	854,96	8,34	
ПОЛДНИК:								
1	Кондитерское изделие	40	2,59	3,28	27,32	111	0,004	
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
3	Яблоко свежее	100	0,5	0,4	9,8	44,8	10	
	ИТОГО за полдник :	320	8,31	8,18	44,32	245,8	11,264	
УЖИН:								
1	Пудинг рыбный запеченный	110	4,25	2,13	0	36	0	8
2	Капуста белокочанная тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	354
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,35	42,88	0	
4	Какао с молоком	180	3,85	3,41	14,36	103,53	1,27	416
	ИТОГО за ужин:	460	12,45	11,52	37,09	302,41	26,26	
	Итого за весь день	2130	59,36	57,175	285,34	1850,28	53,094	
	ИТОГО за весь период:	21090	607,35	625,18	2681,32	18390,37	641,60	
	Среднее значение за период:		54/60	60/62	261/267	1800/1839		
	Содержание пищевых веществ в % от кКал		13,21%	30,60%	58,32%	102%		

ПЯТНИЦА 10-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамин «С»
Суп молочный с гречневой крупой (№ 94)							
Крупа гречневая	15	15	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло сливочное	4	4	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	4	4	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	140	140	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Вода	60	60	-	-	-	-	-
Бутерброд с маслом (с микроэлементами) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,04	-
Чай с сахаром (№ 413)							
Чай	20	20	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Вода	40	40	0,01	0,02	6,2	83,5	2
Сахар	7	7	0,02	0,0	5,0	38,0	-
Сок витаминный	180	180	1	0	16,1	68	4
Борщ с мясом (№ 68)							
Свекла	30	24	0,36	0	5,7	0,23	3,38
Картофель	150	97	4	0	3,9	16,56	3,32
Морковь	13	10	0,26	0	1,86	8,58	1,8
Лук репчатый	33	21	0,1	0	0,8	3,4	8,0
Масло растительное	3	3	0	5	0	0	-
Бульон мясной	160	160	-	-	-	-	-
Томатная паста	1	1	0	0	0,6	1,86	0,5
Капуста	47	33	-	-	-	-	-
Сметана	4	4	-	-	-	-	-
Котлета мясная (№ 299)							
Мясо говядины 1 кат.	60	43	11,18	9,6	0	130,8	1,32
Молоко или вода	14	14	0,5	0,5	0,8	10,6	1
Яйцо	0,1 шт.	4	0,9	0,8	0	11,1	-
Хлеб пшеничный	11	11	0,6	0,21	4,2	21,4	-
Лук репчатый	8,6	6	0,1	0	0,7	3,3	7,8
Сушари	6	6	-	-	-	-	-
Масло сливочное	4	4	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Макаронные изделия отварные (№ 335/218)							
Макаронные изделия	-	50	4,6	0,4	33,1	146,1	-
Масло сливочное	-	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамин «С»
Салат из свеклы (№ 34)							
Свекла	48,3	38	1	0	1,2	0,4	6,5
Масло растительное	2	2	0	5	0	45	-
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (№ 396)							
Кисель	22	22	0,4	0	14,2	60,2	-
Сахар	9	9	0	0	7	37,8	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	40	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Кондитерское изделие							
Кондитерское изделие	-	40	2,44	3	24	134,3	8,58
Кисло-молочный продукт (№ 420)							
Кисло-молочный продукт	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
Яблоко свежее	100	100	0,4	0	9,31	44,8	10
Пудинг рыбный запеченный (№ 8)							
Рыба	90	45	6,4	2	1,2	48,4	0,2
Хлеб пшеничный	8	8	4,6	0,4	3,1	16,1	-
Молоко	12	12	0	0	8	29,6	-
Яйца	1/8 шт.	5	1,1	1,1	0	13,6	-
Масло сливочное	3	3	4,6	0,4	3,1	16,1	-
Сус № 371	15	15	0	0	8	29,6	-
Капуста белокачанная тушеная (№ 354)							
Капуста	138	110	-	-	-	-	-
Масло растительное	4	4	-	-	-	-	-
Томат пюре	-	-	-	-	-	-	-
Морковь	7	5	-	-	-	-	-
Лук репчатый	9	7	-	-	-	-	-
Мука пшеничная	2	2	-	-	-	-	-
Сахар	3	3	-	-	-	-	-
Какао с молоком (№ 416)							
Какао	2,40	2,40	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27
Сахар	8,4	8,4	0	0	5	28,4	-
Молоко	90	90	-	-	-	-	-
Вода	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

МБДОУ детский сад № 54
 Перспективное-десятидневное меню
 Сезон: осенне-зимний период
 Режим работы: 12 часовое пребывание
 Возрастная категория: дети 3-8 лет



Среднесуточная норма потребления пищевых веществ и энергии

Показатель	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Итого за весь период	Среднее значение за 10 дней	Норма выполнения согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Допустимое отклонение					
	День 1-й	День 2-й	День 3-й	День 4-й	День 5-й	День 6-й	День 7-й	День 8-й	День 9-й	День 10-й				+10 %	- 10 %	+10 %	- 10 %	+10 %	- 10 %
Белки	61,16	77,39	45,35	59,72	59,50	55,77	46,89	67,26	65,76	59,36	598,16	59,81	54	+10 %	59,40	48,60			
Жиры	50,02	66,38	54,91	70,46	56,61	60,40	58,87	68,91	62,49	57,17	606,22	60,62	60	+10 %	66	54			
Углеводы	271,44	284,16	225,93	282,64	307,81	262,42	291,96	306,19	293,41	285,34	2811,30	281,13	261	+10 %	287,1	234,9			
кКал	1832,40	1972,19	1492,87	2026,64	1944,78	1883,86	1896,04	2037,36	1880,76	1850,28	18817,18	1881,71	1800	+10 %	1980	1620			
Витамин «С»	27,08	45,52	35,69	45,54	74,79	27,91	45,62	78,8	59,30	53,09	494,15	49,42	50						

Перспективное десятидневное меню

Сводная таблица значений основных продуктов питания за 10 дней с выходом на норму

Сезон: осенне-зимний период

Режим работы: 12 часовое пребывание

Возрастная категория: дети 3 - 8 лет

Наименование пищевого продукта	Количество продуктов за 10 дней с выходом на норму (нетто, г.)										итого за 10 дней	среднее за 10 дней	норма на 1 ребенка
	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день			
Молоко, кисломолочные продукты	528	543	555	564	425	568	560	485	585	515	5328	532,8	450
Творог	0	78	0	40	0	25	78	40	54	0	315	31,5	40
Сметана	5	0	0	0	0	5	0	10	5	0	25	2,5	11
Сыр	20	15	15	0	0	20	15	15	0	0	100	10	6
Мясо (говядина 1 категории бескостная)	0	129	80	59	0	0	59	129	59	0	515	55	55
Куры	0	0	0	0	209	0	0	0	0	209	418	41,8	24
Рыба морская, в т.ч. слабо и малосоленая	60	0	0	0	25	90	0	0	0	25	200	20	37
Яйцо куриное	72	3	5	13	0	68	8	3	16	0	188	18,8	1 шт.
Картофель	31	50	184	22	134	165	50	22	134	184	976	97,6	140
Овощи, зелень	124	154	324	124	142	164,4	135	489	190	155	2001,4	200	220
Фрукты свежие	100	286	115	286	105	286	105	311	110	286	1990	199	100
Соки фруктовые	180	0	180	0	180	0	180	0	180	0	900	90	100
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50
Хлеб пшеничный	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	70	80
Крупы (злаки), бобовые	71	72	37	25	66	18	40	65	20	66	480	48	43

МБДОУ детский сад № 54
Перспективное десятидневное меню
Сезон: осенне-зимний период
Режим работы: 12 часовое пребывание
Возрастная категория: дети 3 - 8 лет

Сводная таблица значений основных продуктов питания за 10 дней с выходом на норму

Наименование пищевого продукта	Количество продуктов за 10 дней с выходом на норму										итого за 10 дней	среднее за 10 дней	норма на 1 ребенка
	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день			
Макаронные изделия	0	0	20	166	25	0	0	0	50	0	261	26	12
Мука пшеничная	32	15	0	45	0	7	11	7	30	0	147	14,7	29
Масло сливочное	35	31	27	30	28	45	30	20	30	28	304	30	21
Масло растительное	13	6	21	8	15	10	8	11	18	15	125	12,5	11
Кондитерские изделия	0	40	40	0	40	0	40	40	0	40	240	24	20
Чай	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	0,3	0,6
Какао порошок	0	2	0	2	0	2	0	2	0	0	8	0,8	0,6
Сахар	38	43	33	54	38	44	36	43	43	34	406	40,6	30
Дрожжи	5	0	0	1	0	2	0	0	5	0	13	1,3	0,5
Томатное пюре	7	6	5	3	7	13	3	13	3	7	67	6,7	
Зелёный горошек консервированный	52	9	0	52	0	52	9	0	0	50	224	22,4	
Икра кабачковая консервированная	60	0	0	0	0	60	0	0	0	0	120	12	