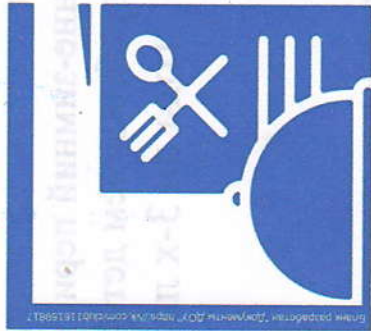


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 54



МЕНЮ
ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



Заведующий МБДОУ детского сада № 54

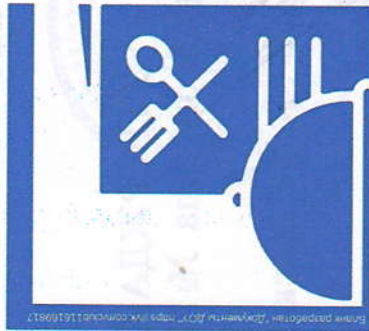
А.А. Славская

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 1 года до 3 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 1 года до 3-х 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. Технологии и организация питания в образовательных организациях (дошкольные образовательные организации) / Могильный М.П., Иванова В.Н., Шленская Т.В., Шалгумаев Т.Ш., Баласанян 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 1 - 3 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Каша пшеничная молочная	200	4,06	6,83	35,63	151,3	1,57	185	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	1,84	5,66	10,97	102,1	0	1	
3	Чай с лимоном	150	0,04	0,005	10	32,61	1,9	412	
	ИТОГО за завтрак:	390	5,94	12,495	56,6	286,01	3,47		
10-00									
1	Сок витаминный	150	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	150	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп с макаронными изделиями на к/б	150	2,1	3,36	12,14	57,3	5,8	82	
2	Хлеб пшеничный	10	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
3	Плов из птицы	160	9,26	7,73	32,69	254,6	1,01	321	
4	Салат из зеленого горошка	45	1,79	3,11	2,75	50,16	6,6	10	
5	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0		
6	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	394	
	ИТОГО за обед:	545	17,7	15,14	84,01	594,83	13,77		
ПОЛДНИК:									
1	Пирожок с повидлом	50	4,03	1,74	33,52	165,20	0,24	437	
2	Кисло-молочный продукт	150	1,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	50	0,4	0	9,31	44,8	5		
	ИТОГО за полдник:	200	5,25	6,24	40,72	255,2	1,5		
УЖИН:									
1	Ленивые вареники со сметаной	120	12,83	9,36	15,31	218	0,19	230	
2	Салат из моркови	40	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42	
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
4	Какао с молоком	150	2,5	3,41	11,05	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	330	17,3	13,25	40,58	395,79	4,34		
	Итого за весь день	1615,00	47,19	47,13	238,01	1599,83	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	4	4	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	4	4	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	-	150	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Вода	-	50					
Бутерброд с маслом (с микроэlementами) (№ 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	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Сок витаминный	-	150	1	0	16,1	68	4
10-00							
Суп с макаронными изделиями на к/б (№ 82)							
Бульон (№ 107)	105	105	-	-	-	-	-
Картофель	64	45	0,10	0	1,3	6,3	1,4
Морковь	8	6	0,16	0	0,9	4,3	0,9
Макаронные изделия	-	6					
Лук репчатый	8	6	0,1	0	0,9	3,5	8,1
Масло растительное	2	2	0	5	0	45	-
ОБЕД							
Плов из птицы (№ 321)							
Куры	236	209	36,3	36,9	1,6	483,6	-
Лук репчатый	1	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	-

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	150	150	-	-	-	-	-
Парочек с повидлом (№ 437)							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	30	3,3	0,6	17,1	90,5	-
ПОЛДНИК							
Парочек 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	-
УЖИН							
Кисломолочный продукт (№ 401)							
Кисломолочный продукт	150	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
Яблоко свежее	50	50	0,4	0	9,31	44	5
Десертные 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 (г.)	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Каша манная молочная	200	8	4,83	38,63	160,3	1,57	185	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	1,84	5,66	10,97	102,1	0	1	
3	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	32,61	0,03	411	
	ИТОГО за завтрак:	390	9,9	10,51	59,59	295,01	1,6		
10-00									
1	Сок витаминный	150	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	150	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп с клецками(клецки мучные № 128)	200	1,90	3,36	12,14	57,30	5,8	91	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
3	Гуляш из мяса говядины	60	11,63	15,3	5,24	250	1,11	293	
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,63	4,95	38,83	134,15	4,69	330	
5	Салат из капусты белокочанной	40	1,8	1,94	5,87	46,52	9,4	21	
6	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	25	98	0,03	396	
7	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0		
	ИТОГО за обед:	630	24,18	26,47	102,68	676,69	21,03		
ПОЛДНИК:									
1	Кондитерское изделие	20	2,44	3	24	94,3	8,58		
2	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420	
3	Яблоко свежее	50	0,4	0	9,31	44,8	5		
	ИТОГО за полдник :	220	8,06	7,5	40,87	231,1	14,12		
УЖИН:									
1	Рыба, запеченная в омлете	60	5,83	10,36	15,31	218	0,19	263	
2	Икра кабачковая	30	0,54	2,82	3,55	17,76	3,31	54	
3	Кофейный напиток с молоком	150	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	414	
4	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
	ИТОГО за ужин:	260	11,44	17,01	37,16	382,17	4,77		
	Итого за весь день	1650,00	54,58	61,49	256,40	1652,97	45,52		

ВТОРНИК 2-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамин «С»
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№ 185)							
Крупа манная	-	18	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	-	150	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Вода	-	50					
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 (№ 411)							
Чай	30	30	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Сахар	10	10	0,0	0,0	5,0	38,0	-
Вода	150	150	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Сок витаминный	150	150	1	0	16,1	68	4
10-00							
Суп с клецками (клецки мучные № 128) (№ 91)							
Бульон или вода	-	150					
Клецки готовые (№ 120)	-	20					
Картофель	53	40	1,0	0	9,9	41,4	8,3
Морковь	10	8	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Лук репчатый	10	8	1,3	0	0,8	3,9	4,2
Масло растительное	2	2	0	3	0	28	-
Гуляш из мяса говядины (№ 293)							
Мясо говядины 1 кат.	132	97	23,7	20,4	0	237,8	2,8
Лук репчатый	12	10	1,5	0	0,9	3,9	4,2
Томатная паста	-	-	0	0	0,6	2,4	1,04
Морковь	25	20	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Масло сливочное	4	4	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Мука	3	3	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)	Витамин «С»
ОБЕД							
Салат из капусты белокачанной (№ 211)							
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	-
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	150	150	-	-	-	-	-
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	30	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Кондитерское изделие							
	-	20	2,44	3	24	134,3	8,58
Кисломолочный продукт (№ 420)							
	150	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
	50	50	0,4	0	9,31	44,8	5
УЖИН							
Рыба, запеченная в масле (№ 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	-
Игра казачков							
	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	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

СРЕДА 3-й день								
№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК:								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,52	23,55	181,5	1,14	100
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	1,84	5,66	10,97	102,1	0	1
3	Сыр "Российский"	10	3,48	4,43	0	54	0,11	7
4	Чай с лимоном	150	0,04	0,005	10	32,61	1,9	412
	ИТОГО за завтрак:	400	12,55	16,615	44,52	370,21	3,15	
10-00								
1	Сок витаминный	150	1	0	16,1	68	4	
	ИТОГО за 10-00:	150	1	0	16,1	68	4	
ОБЕД:								
1	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0	
3	Суфле мясное с рисом	240	8,14	9,04	10,3	155	0,45	295
4	Салат из зеленого горошка	45	1,79	3,11	2,75	50,16	6,6	10
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	394
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0	
	ИТОГО за обед:	655	16,97	17,86	65,8	487,93	13,22	
ПОЛДНИК:								
1	Кондитерское изделие	40	1,6	1	25,64	111	0,004	
2	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
3	Яблоко свежее	50	0,4	0	9,31	44,8	5	
	ИТОГО за полдник :	240	7,22	5,5	42,15	245,8	6,264	
УЖИН:								
1	Рагу овощное	200	1,86	9,21	11,14	135	7,79	148
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0	
3	Какао с молоком	150	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	416
	ИТОГО за ужин:	370	6,93	13,04	29,44	281,41	9,06	
	Итого за весь день	1815,00	44,67	53,02	198,01	1453,35	35,69	

СРЕДА 3-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»
Суп молочный с макаронными изделиями (№ 100)							
Вермишель	18	18	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 микроэтриентами) (№ 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	150	150	1	0	16,1	68	4
Суп гороховый (№ 81)							
Горох душистый	16,2	16					
Картофель	60	40	1,0	0	9,9	41,4	8,3
Морковь	13	10	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Лук репчатый	10	8	1,3	0	0,8	3,9	4,2
Масло растительное	4	4	0	5	0	48	-
Бульон (вода)	140	140					
Суфле мясное с рисом (№ 295)							
Мясо говядины	90	76	14,9	12,8	0	174,4	1,5
Вода	6	6	-	-	-	-	-
Крупа рисовая	10	10	0,8	0,3	8,2	2,8	-
Лук репчатый	5	5	1,2	0	0,7	3,7	4,2
Яйцо	3/4	30	1,2	1,1	0,1	14,8	-
Молоко	6	6	0,55	0,55	0,95	10,8	0,75
Масло сливочное	2	2	0,1	3,6	0,1	33,02	-

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	-
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	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	30	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Кондитерское изделие							
Кондитерское изделие	-	40	1,6	1	25,64	111	0,004
Кисло-молочный продукт (№ 420)							
Кисло-молочный продукт	150	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
Яблоко свежее	50	50	0,4	0	9,31	44,8	5
Рягу 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							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

ЧЕТВЕРГ 4-й день								
№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК:								
1	Каша жидкая овсяная "Геркулес" молочная	200	5,6	7,4	31,9	161,5	0	185
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	1,84	5,66	10,97	102,1	0	1
3	Сыр "Российский"	10	3,48	4,43	0	54	0,11	7
4	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	32,61	0,03	411
	ИТОГО за завтрак:	400	5,38	17,51	52,86	350,21	0,14	
10-00								
1	Сок витаминный	150	1	0	16,1	68	4	
	ИТОГО за 10-00:	150	1	0	16,1	68	4	
ОБЕД:								
1	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,73	5,95	9,68	99,2	17,78	65
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0	
3	Котлета рыбная	60	11	3,59	7,91	87,6	2,82	271
4	Рис отварной	100	3,64	4,3	36,67	89,3	0	332
5	Икра свекольная	150	3,17	3,21	10,65	95,13	9,07	55
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0	
7	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	25	98	0,03	396
	ИТОГО за обед:	710	24,76	17,97	105,51	617,25	29,7	
ПОЛДНИК:								
1	Булочка домашняя	70	9,22	3,48	19,18	102	0,04	452
2	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
3	Яблоко свежее	50	0,4	0	9,31	44,8	5	
	ИТОГО за полдник:	270	14,84	7,98	36,05	238,8	5,58	
УЖИН:								
1	Омлет натуральный с сыром	65	5,52	9,46	1,51	97	1,54	230
2	Икра кабачковая	30	0,54	2,82	3,55	21,76	3,31	
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0	
4	Кофейный напиток с молоком	150	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	414
	ИТОГО за ужин:	265	11,13	16,11	23,36	265,17	6,12	
	Итого за весь день	1795	57,11	59,57	233,88	1539,43	45,54	

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»	-	20	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Масло растительное	4	4	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Масло сливочное	4	4	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Сахар	-	150	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Молоко	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Хлеб пшеничный	10	10	0,2	7,2	0,2	66,04	-
Масло сливочное	16	10	3,48	4,43	9,99	40	0,03
Сыр «Российский»	30	30	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Чай с сахаром (№ 411)							
Чай	150	150	0,01	0,02	6,2	83,5	2
Вода	10	10	0,02	0,0	5,0	38,0	-
Сахар	150	150	1	0	16,1	68	4
Сок витаминный	50	40	1,1	0	1,5	0,5	8,1
Борщ вегетарианский со сметаной (№ 65)							
Свекла	50	40	0,2	0	0,6	3,4	6,7
Капуста свежая	35	25	0,5	0	5	20,8	3,9
Картофель	14	10	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Морковь	3	2,5	0,5	0	0,3	1,3	1,4
Лук репчатый	2,5	2,5	0	0	0,3	1,2	0,52
Томатное пюре	4	4	0	5	0	48	-
Масло растительное	1,4	1,4	0,2	0	1,4	6,7	0
Муса	4	4	0,15	1,2	0,2	8,8	-
Сметана	160	160	-	-	-	-	-
Вода	120	60	9,5	0,5	0	43,2	-
Котлета рыбная (№ 271)							
Рыба	10	8	0,1	0	0,8	3,4	3,2
Лук репчатый	4	4	0	0	0,4	1,3	0,52
Томатная паста	5	5	0,7	0,6	0	8,9	-
Яйцо	20	20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,2
Молоко	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Масло сливочное	53,5	53,5	3,5	0,3	41,6	12,7	-
Крупа рисовая	5	5	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Масло сливочное	113	113	-	-	-	-	-
Вода питьевая	-	-	-	-	-	-	-

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	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	30	3,3	0,6	17,1	90,5	-
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
Кисломолоочный продукт (№ 401)							
Яблоко свежее	50	50	0,4	0	9,31	44,8	5
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 (№ 55)							
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	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

ПЯТНИЦА 5-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК:								
1	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,98	32,1	170,3	1,33	94
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	1,84	5,66	10,97	102,1	0	1
3	Чай с молоком	150	0,04	0,005	10	32,61	1,9	413
	ИТОГО за завтрак:	390	7,48	11,645	53,07	305,01	3,23	
10-00								
1	Сок витаминный	150	1	0	16,1	68	4	
	ИТОГО за 10-00:	150	1	0	16,1	68	4	
ОБЕД:								
1	Свекольник на мясном бульоне	150	4	7	23	97	0,1	1.8
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0	
3	Шницель рубленый натуральный	60	12,44	9,24	9,56	183	0,12	299
4	Макаронные изделия отварные	100	7,57	4,63	26,31	117	0	335
5	Салат из капусты белокочанной	40	0,84	3,05	5,19	10,97	51,4	21
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0	
7	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	394
	ИТОГО за обед:	550	29,4	24,86	100,49	640,74	51,98	
ПОЛДНИК:								
1	Кондитерское изделие	40	2,44	3	24	104,3	8,58	
2	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
3	Яблоко свежее	50	0,4	0	9,31	44,8	5	
	ИТОГО за полдник:	240	8,06	7,5	40,51	239,1	14,84	
УЖИН:								
1	Запеканка из творога с морковью	115	11,66	10,29	13,78	134	0,71	252
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0	
3	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	29	114	0,03	396
	ИТОГО за ужин:	285	12,88	10,71	50,03	290,88	0,74	
	Итого за весь день	1615,00	58,82	54,72	260,20	1543,73	74,79	

ПЯТНИЦА 5-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 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	150	150	1	0	16,1	68	4
Снек-количество на мясном бульоне (№ 18)							
Снек-ко	26	19	0,36	0	5,7	0,23	3,38
Картофель	37	22	4	0	3,9	16,56	3,32
Морковь	24	19	0,26	0	1,86	8,58	1,8
Лук репчатый	8	6	0,1	0	0,8	3,4	8,0
Масло растительное	4	4	0	5	0	0	-
Бульон мясной	180	180	-	-	-	-	-
Томатная паста	1	1	0	0	0,6	1,86	0,5
Соль	0,3	0,3	-	-	-	-	-
Шницель рубленый натуральный (№ 299)							
Мясо говядины 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)							
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 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	-
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	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	30	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Кондитерское изделие							
Кондитерское изделие	-	20	2,44	3	2,4	134,3	8,58
Кисло-молочный продукт (№ 420)							
Кисло-молочный продукт	150	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
Яблоко свежее	50	50	0,4	0	9,31	44,8	5
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 глюкозе или яблочных экстрактах (№ 396)							
Кисель	22	22	0,4	0	14,2	60,2	-
Сахар	9	9	0	0	7	37,8	-
Вода	150	150	-	-	-	-	-

ПОНЕДЕЛЬНИК 6-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	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)	155	5,6	5,98	32,1	160,3	1,33	185	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	1,84	5,66	10,97	102,1	0	1	
3	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	32,61	0,03	411	
	ИТОГО за завтрак:	345	7,5	11,66	53,06	295,01	1,36		
10-00									
1	Сок витаминный	150	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	150	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп с зеленым горошком на к/б	200	4,42	5,5	17,41	106,3	2,49	101	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
3	Плов из птицы	180	11,26	7,73	35,69	304	1,01	321	
4	Салат из зеленого горошка	45	1,79	3,11	2,75	30,16	6,6	10	
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	25	98	0,03	396	
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0		
	ИТОГО за обед:	595	18,69	16,76	96,45	686,48	10,13		
ПОЛДНИК:									
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	35	9,22	5,48	29,18	102	0,04	141	
2	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	50	0,4	0	9,31	44,8	5		
	ИТОГО за полдник :	235	14,84	9,98	45,69	236,8	6,3		
УЖИН:									
1	Омлет натуральный с сыром	65	7,52	13,46	1,51	127	1,54	230	
2	Икра кабачковая	30	0,54	2,82	3,55	31,76	3,31		
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
5	Какао с молоком	150	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	265	13,13	20,11	23,36	305,17	6,12		
	Итого за весь день	1590	55,16	58,51	234,66	1591,46	27,91		

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамин «С»
ЗАВТРАК							
Каша сборная молочная с сахаром (№ 185)							
Гречневая крупа	-	26	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Пшено	-	6	-	-	-	-	-
Масло сливочное	4	4	0,1	3,6	0,1	33,02	-
Сахар	3	3	0,0	0,0	5,0	19,0	-
Молоко	-	82	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Вода	-	20	-	-	-	-	-
Бутерброд с маслом (с микронутриентами) (№ 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 (№ 412)							
Чай	20	20	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Сахар	7	7	0,0	0,0	5,0	38,0	-
Вода	130	130	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Сок витаминный	-	150	1	0	16,1	68	4
10-00							
Суп с зеленым горошком на квб (№ 101)							
Бульон куриный или вода	-	140	-	-	-	-	-
Картофель	52	40	1	0	9,9	41,4	8,3
Морковь	13	10	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Зеленый горошек	40	40	1,3	0	2,8	17,5	19,2
Лук репчатый	10	8	0,2	0	1	4,3	1,9
Масло растительное	4	4	0	5	0	45	-
ОБЕД							
Щав из птицы (№ 321)							
Куры	177	157	36,3	36,9	1,6	483,6	-
Лук репчатый	8	7	0,1	0	0,9	3,5	8,1
Томатная паста	-	-	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	35	35	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	-
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	-	-	-	-	-
ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная (пшеница) (№ 141)							
Мука пшеничная	20	20	3,0	0,6	21	100,2	-
Масло сливочное	3	3	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Дрожжи	3	3	0,4	0,1	0,4	4,1	-
Масло растительное	3	3	0	5	0	45	-
Яйцо	1,6	-	0,9	0,8	0	11,1	-
Молоко	12	12	0,7	0,7	1	10,7	1
Сахар	3	3	0	0	6,1	24,4	-
Кисломолочный продукт (№ 401)							
Кисломолочный продукт	150	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Омлет натуральный с сыром (№ 230)							
Яблоко свежее	50	50	0,4	0	9,31	44	5
УЖИН							
Салат из моркови (№ 42)							
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
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 7-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Б	Ж	У	ккал.	Вит "С"	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК:								
1	Каша манная молочная	200	8	6,83	38,63	160,3	1,57	185
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	1,84	5,66	10,97	102,1	0	1
3	Чай с лимоном	150	0,04	0,005	10	32,61	1,9	412
	ИТОГО за завтрак:	390	9,88	12,495	59,6	295,01	3,47	
10-00								
1	Сок витаминный	150	1	0	16,1	68	4	
	ИТОГО за 10-00:	150	1	0	16,1	68	4	
ОБЕД:								
1	Суп с мясными фрикадельками	200	6,64	5,18	15,44	105	11,2	89
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0	
3	Биточки рубленые	60	12,44	8,24	12,56	123	0,12	299
4	Каша пшеничная вязкая с маслом	130	5,43	4,23	37,44	110	2,31	182
5	Салат из свеклы	40	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34
6	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	394
7	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0	
	ИТОГО за обед:	600	6,62	21,74	106,89	521,97	19,69	
ПОЛДНИК:								
1	Кондитерское изделие	40	2,44	3	24	134,3	8,58	
2	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
3	Яблоко свежее	50	0,4	0	9,31	44,8	5	
	ИТОГО за полдник:	240	8,06	7,5	40,87	271,1	14,12	
УЖИН:								
1	Ленивые вареники со сметаной	65	14,83	9,36	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	7,25	42,88	0	
4	Кофейный напиток с молоком	150	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	414
	ИТОГО за ужин:	295	20,65	13,25	40,58	395,79	4,34	
	Итого за весь день:	1675	46,21	54,99	264,04	1551,87	45,62	

ВТОРНИК 7-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамин «С»
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№ 185)							
Крупа манная	-	18	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	-	150	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Вода	-	50					
Бутерброд с маслом (с микроэтригентами) (№ 1)							
Хлеб пшеничный	-	30	1,22	0,42	8,35	42,88	-
Масло сливочное	10	10	0,2	7,2	0,2	66,4	-
Чай с лимоном (№ 412)							
Чай	20	20	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Сахар	7	7	0,0	0,0	5,0	38,0	-
Лимон	4	3,5					
Вода	130	130	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	140	140					
Фрикадельки мясные (№129)	20	20					
Картофель	60	40	1	0	9,9	41,4	8,3
Морковь	13	10	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Лук репчатый	10	8	0,1	0	0,9	3,5	8,1
Масло растительное	4	4	0	5	0	45	-
Томатная паста	-	-					
Биточки рубленные (№ 299)							
Мясо говядины 1 кг.	60	43	10,2	8,8	0	119,0	1,21
Молоко или вода	14	14	-	-	-	-	-
Яйцо	0,1 шт.	4	0,8	0,7	0	10,9	-
Хлеб пшеничный	11	11	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Лук репчатый	8,6	6	0,1	0	0,7	2,9	1,1
Сухари	6	6					
Масло сливочное	4	4	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)	Витамин «С»
ОБЕД							
Салат из свеклы (№ 34)							
Свекла	48,3	38	1	0	1,2	0,4	6,5
Масло растительное	2	2	0	5	0	45	-
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	-	-	-	-	-
ПОЛДНИК							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	30	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Кондитерское изделие							
	-	40	2,44	3	24	134,3	8,58
Кисломолочный продукт (№ 401)							
	150	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
	50	50	0,4	0	9,31	44,8	5
УЖИН							
Легкие вареники со сметаной (№230)							
Творог	48	46	9,9	3,5	6,1	79,9	0,65
Яйцо	1,8	1,8	0,6	0,8	0	7,4	-
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,2	-
Мука пшеничная	6,5	6,5	1,0	0,1	5,8	28,8	-
Сахар	3	3	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	-
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	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

СРЕДА 8-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Каша жидкая "Геркулес" молочная	200	5,35	9,18	32,27	161,5	1,87	185	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	1,84	5,66	10,97	102,1	0	1	
3	Сыр "Российский"	10	3,48	4,43	0	54	0,11	7	
4	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	32,61	0,03	411	
	ИТОГО за завтрак:	400	10,73	19,29	53,23	350,21	2,01		
10-00									
1	Сок витаминный	150	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	150	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Свекольник на мясном бульоне	150	3,4	6,9	12,3	97	0,1	1.8	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
3	Гуляш из мяса говядины	60	11,63	16,3	5,24	150,2	1,11	293	
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,63	4,95	38,83	134,15	4,69	330	
5	Салат из капусты белокочанной	40	0,84	3,05	5,19	10,97	51,4	21	
6	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	25	98	0,03	396	
7	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0		
	ИТОГО за обед:	550	25,72	31,62	102,16	533,2	57,33		
ПОЛДНИК:									
1	Кондитерское изделие	40	1,6	1	25,64	111	0,004		
2	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	50	0,25	0,2	9,31	22,4	5		
	ИТОГО за полдник :	240	7,07	5,7	42,15	223,4	6,264		
УЖИН:									
1	Пудинг из творога с рисом	50	4,21	5,28	32,79	103	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	7,25	42,88	0		
4	Какао с молоком	150	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	280	10,53	10,31	58,99	346,41	9,27		
	Итого за весь день	1620	55,05	66,92	272,63	1521,22	78,874		

СРЕДА 8-й день

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамин «С»
Каша жидкая овсяная «Геркулес» молочная (№ 185)							
Хлопья овсяные «Геркулес»	-	20	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	-	150	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Вода	60	60	-	-	-	-	-
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 (№ 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	150	150	1	0	16,1	68	4
Снек-шольник на мясном бульоне (№ 1.8)							
Свекла	24	19	0,36	0	5,7	0,23	3,38
Картофель	37	22	4	0	3,9	16,56	3,32
Морковь	26	19	0,26	0	1,86	8,58	1,8
Лук репчатый	8	6	0,1	0	0,8	3,4	8,0
Масло растительное	4	4	0	5	0	0	-
Бульон мясной	180	180	-	-	-	-	-
Томатная паста	1	1	0	0	0,6	1,86	0,5
Соль	0,3	0,3	-	-	-	-	-
Гуляш из мяса говядины (№ 293)							
Мясо говядины 1 кат.	132	97	11,18	9,6	0	130,8	1,32
Морковь	25	20	0,9	0,8	0	11,1	-
Лук репчатый	12	10	0,1	0	0,7	3,3	7,8
Томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-
Масло сливочное	4	4	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Мука пшеничная	3	3	-	-	-	-	-
Каша гречневая рассыпчатая (№ 330)							
Крупа гречневая	-	45	4,6	0,4	33,1	146,1	-
Масло сливочное	-	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-

	Вода	-	110					
ОБЕД	Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамин «С»
	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	-
	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	150	150	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
	Хлеб ржаной	-	30	3,3	0,6	17,1	90,5	-
	Кондитерское изделие							
	Кондитерское изделие	-	20	2,44	3	24	134,3	8,58
	Кисло-молочный продукт (№ 420)							
	Яблоко свежее	50	50	0,4	0	9,31	44,8	5
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом (№ 250)							
	Творог	38	37,5	6,4	2	1,2	48,4	0,2
	Крупа рисовая	7	7	4,6	0,4	3,1	16,1	-
	Сахар	4	4	0	0	8	29,6	-
	Яйцо	1/13 шт	3	1,1	1,1	0	13,6	-
	Масло сливочное	1	1	0,1	3,6	0,1	33,1	-
	Соус № 354	-	15	0	0	8	29,6	-
	Сметана	2	2	1,1	1,1	0	13,6	-
	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	150	150	-	-	-	-	-
	Кофейный напиток	2,40	2,40	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27
	УЖИН							

ЧЕТВЕРГ 9-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК:								
1	Каша жидкая рисовая молочная	200	3,63	6,19	45,27	151,3	0,56	185
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	1,84	5,66	10,97	102,1	0	1
3	Сыр "Российский"	10	3,48	4,43	0	54	0,11	7
4	Чай с лимоном	150	0,04	0,005	10	32,61	1,9	412
	ИТОГО за завтрак:	400	8,99	16,285	66,24	340,01	2,57	
10-00								
1	Сок витаминный	150	1	0	16,1	68	4	
	ИТОГО за 10-00:	150	1	0	16,1	68	4	
ОБЕД:								
1	Борщ вегетарианский со сметаной	200	2,73	5,95	13,68	119,2	17,78	65
2	Хлеб пшеничный	10	1,22	0,42	7,25	42,88	0	
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	9,3	9,43	9,85	125,33	0,01	261
4	Картофельное пюре	100	3,06	2,8	10,44	107,3	18,16	339
5	Салат из зеленого горошка	40	1,79	3,11	2,75	50,16	6,6	10
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0	
7	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	394
	ИТОГО за обед:	590	21,43	22,23	73,15	550,01	42,91	
ПОЛДНИК:								
1	Пирожок с повидлом	50	4,03	1,74	33,52	165,20	0,24	437
2	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
3	Яблоко свежее	50	0,4	0	9,31	44,8	5	
	ИТОГО за полдник :	250	9,65	6,24	50,03	300	6,5	
УЖИН:								
1	Творожная запеканка из макарон	150	8,54	9,36	16,06	118,7	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	7,25	42,88	0	
4	Кофейный напиток	150	5,5	4,9	11,05	102	2,46	419
	ИТОГО за ужин:	380	16,01	9,84	30,28	192,96	3,32	
	Итого за весь день	1770,00	57,08	54,60	235,80	1450,98	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	-	20	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	-	105	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 лимоном (№ 412)							
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	-
Лимон	5	5	-	-	-	-	-
Сок витаминный	150	150	1	0	16,1	68	4
10-00							
Борщ вегетарианский со сметаной (№ 65)							
Свекла	50	40	1,1	0	1,5	0,5	8,1
Капуста свежая	50	40	0,2	0	0,6	3,4	6,7
Картофель	35	25	0,5	0	5	20,8	3,9
Морковь	14	10	0,2	0	0,9	4,3	0,85
Лук репчатый	3	2,5	0,5	0	0,3	1,3	1,4
Томатный сок	2,5	2,5	0	0	0,3	1,2	0,52
Масло растительное	4	4	0	5	0	48	-
Мухомор	1,4	1,4	0,2	0	1,4	6,7	0
Сметана	4	4	0,15	1,2	0,2	8,8	-
Вода	160	160	-	-	-	-	-
Рыба, тушенная в томате с овощами (№ 261)							
Рыба	90	45	9,5	0,5	0	43,2	-
Лук репчатый	8	7	0,1	0	0,8	3,4	3,2
Томатная паста	-	-	0	0	0,4	1,3	0,52
Морковь	21	17	0,7	0,6	0	8,9	-
Масло растительное	3	3	8	0,5	0,9	10,8	0,2
Вода	13	13	-	-	-	-	-
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	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	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	30	3,3	0,6	17,1	90,5	-
ПОЛДНИК							
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	150	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее	50	50	0,4	0	9,31	44,8	5
УЖИН							
Творожная запеканка из макарон (№ 225)							
Макаронные изделия отварные	-	87	-	-	-	-	-
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	-
Сухофрукты	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	-	-	-	-	-
Вода	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

ПЯТНИЦА 10-й день									
№ п/п	Наименование блюда	Выход (г.)	Б	Ж	У	кКал.	Вит "С"	№ рецепта	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК:									
1	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,98	32,1	170,3	1,33	94	
2	Бутерброд с маслом (с микронутриентами)	40	1,84	5,66	10,97	102,1	0	1	
3	Чай с сахаром	150	0,04	0,005	10	32,61	1,9	413	
	ИТОГО за завтрак:	390	7,48	11,645	53,07	305,01	3,23		
10-00									
1	Сок витаминный	150	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	150	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Борщ с мясом	150	4,42	5,5	17,41	106,9	2,49	68	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
3	Котлета мясная	60	9,44	9,24	12,56	183	0,12	299	
4	Макаронные изделия отварные	100	7,57	4,63	26,31	117,2	0	335	
5	Салат из свеклы	50	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34	
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0		
7	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	25	98	0,03	396	
	ИТОГО за обед:	560	26,51	23,94	101,9	709,46	8,34		
ПОЛДНИК:									
1	Кондитерское изделие	40	2,59	3,28	27,32	111	0,004		
2	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	50	0,5	0,4	9,31	44,8	10		
	ИТОГО за полдник:	240	8,31	8,18	43,83	245,8	11,264		
УЖИН:									
1	Пудинг рыбный запеченный	75	4,25	2,13	0	16,9	0	8	
2	Капуста белокочанная тушеная	100	3,13	5,56	14,38	95,1	24,99	354	
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
4	Какао с молоком	150	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	345	12,45	11,52	32,68	258,41	26,26		
	Итого за весь день	1685	55,75	55,29	247,58	1586,68	53,09		
	ИТОГО за весь период:	16830	531,62	566,22	2441,21	15491,62	493,41		
	Среднее значение за период:		53/42	56/47	244/203	1549/1400			
	Содержание пищевых веществ в % от кКал		13,73%	14,62%	63,03%	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 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	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	150	150	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)							
Макароны	-	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	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный Хлеб ржаной							
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Хлеб ржаной	-	30	3,3	0,6	17,1	90,5	-
Кондитерское изделие							
Кондитерское изделие	-	20	2,44	3	24	134,3	8,58
Кисломолочный продукт (№ 420)							
Кисломолочный продукт	150	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее							
Яблоко свежее	50	50	0,4	0	9,31	44,8	5
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	-
Соус № 371	15	15	0	0	8	29,6	-
Капуста белокочанная 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	-	-	-	-	-
Каша с молоком (№ 416)							
Каша	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	150	150	-	-	-	-	-
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 1-3 лет



УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ д/с № 54
 А.А. Славская
 Приказ № 226-ОД от 29.08.2025 г.

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 %
Белки	47,19	54,58	44,67	57,11	58,82	55,16	46,21	55,05	57,08	55,75	531,62	53,16	42	46,20	37,8
Жиры	47,13	61,49	53,02	59,57	54,72	58,51	54,98	66,92	54,60	55,28	566,22	56,62	47	51,7	42,3
Углеводы	238,01	256,40	198,01	233,88	260,20	234,66	264,04	272,63	235,80	247,58	2441,21	244,12	203	223,3	182,70
кКал	1599,83	1652,97	1453,35	1539,43	1543,73	1591,46	1551,87	1521,22	1450,98	1586,68	15491,62	1549,15	1400	1540	1260
Витамин «С»	27,08	45,52	35,69	45,54	74,79	27,91	45,62	78,87	59,30	53,09	493,41	49,34	45		

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 1 - 3 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	455	396	426	474	389	412	390	390	442,75	406	4180,75	418,08	390
Творог	0	78	0	40	0	25	78	40	54	0	315	31,5	30
Сметана	5	0	0	0	0	5	0	10	5	0	25	2,5	9
Сыр	0	0	10	10	0	0	0	10	10	0	40	4	4
Мясо (говядина 1 категории бескостная)	0	97	76	0	59	0	43	97	0	43	415	41,5	50
Куры	209	0	0	0	0	157	0	0	0	0	366	36,6	20
Рыба морская, в т.ч. слабо и малосоленая	0	45	0	60	0	0	0	0	45	45	195	19,5	32
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	120
Овощи, зелень	124	154	324	124	142	164,4	135	489	190	155	2001,4	200	180
Фрукты свежие	100	286	115	286	105	286	105	311	110	286	1990	199	95
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	40
Хлеб пшеничный	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	70	60
Крупы (злаки), бобовые	71	72	37	25	66	18	40	65	20	66	480	48	30

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

Перспективное десятидневное меню

Сезон: осенне-зимний период

Режим работы: 12 часовое пребывание

Возрастная категория: дети 1 - 3 лет

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	8
Мука пшеничная	32	15	0	45	0	7	11	7	30	0	147	14,7	25
Масло сливочное	35	31	27	30	28	45	30	20	30	28	304	30	18
Масло растительное	13	6	21	8	15	10	8	11	18	15	125	12,5	9
Кондитерские изделия	0	20	20	0	20	0	20	20	0	20	120	12	12
Чай	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	0,3	0,5
Какао порошок	0	2	0	2	0	2	0	2	0	0	8	0,8	0,5
Сахар	35	21,4	38	33,4	30	32	26,4	25	26,7	30	297,9	29,79	25
Дрожжи	5	0	0	1	0	2	0	0	5	0	13	1,3	0,4
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	