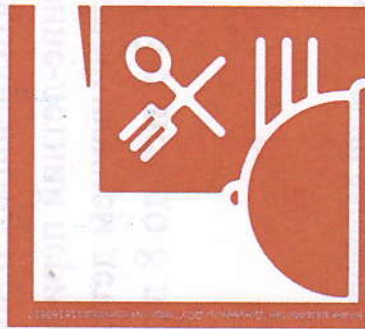


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 54



МЕНЮ

ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детского сада № 54

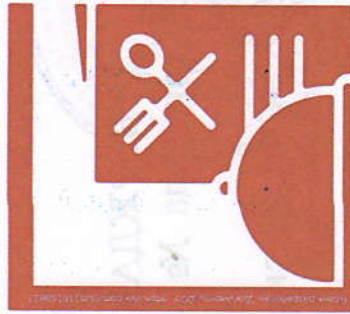
А.А. Славская

Приказ № 226/ОД от 29.08.2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

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

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



МЕНЮ

ЕЖЕДНЕВНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Приложение № 1

к перспективному

десятидневному меню

на весенне-летний 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., Баласамян 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: весенне-летний период

Режим работы: 12 часовое пребывание

Возрастная категория: дети 3-8 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 пшенная молочная	250	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	180	0,04	0,005	10	32,61	1,9	412	
	ИТОГО за завтрак:	470	5,94	12,495	56,6	286,01	3,47		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп с зеленым горошком на к/б	250	2,1	3,36	12,14	57,3	5,8	101	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
3	Плов из птицы	210	9,26	7,73	32,69	254,6	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	8,35	105,14	0		
6	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	396	
	ИТОГО за обед:	760	17,7	15,14	84,01	594,83	13,77		
ПОЛДНИК:									
1	Пирожок с повидлом	70	4,03	1,74	33,52	165,20	0,24	437	
2	Кисломолочный продукт	180	1,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,31	44,8	5		
	ИТОГО за полдник:	250	5,25	6,24	40,72	255,2	1,5		
УЖИН:									
1	Картофельное пюре	120	12,83	9,36	15,31	218	0,19	339	
2	Салат из белокочанной капусты	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	21	
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
4	Какао с молоком	180	2,5	3,41	11,05	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	380	17,3	13,25	40,58	395,79	4,34		
	Итого за весь день	2040,00	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 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 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	150	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Сок витаминный	-	150	1	0	16,1	68	4
10-00							
Суп с зеленым горошком на к/б (№ 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	-
Плов из птицы (№ 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	-

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	-
Кнись из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (№ 396)							
Кнись	22	22	61	0	0	253	4,98
Сахар	9	9	0	0	5	28,4	-
Вода	190	190	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной	-	30	3,3	0,6	17,1	90,5	5,2
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)							
Яблоко свежее	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Ужин							
Картофельное пюре (№ 339)							
Картофель	129	97	1	0	9,9	41,4	8,3
Масло сливочное	3	3	0,2	7,2	0,2	66,04	-
Молоко	33	33	5,2	5,1	8,9	87,6	1,8
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	-
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	150	150	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	250	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	180	0,06	0,02	9,99	32,61	0,03	411
	ИТОГО за завтрак:	470	9,9	10,51	59,59	295,01	1,6	
10-00								
1	Сок витаминный	180	1	0	16,1	68	4	
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,1	68	4	
ОБЕД:								
1	Свекольник на мясном бульоне	250	4	7	23	97	0,1	1.8
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0	
3	Гуляш из мяса говядины	80	11,63	15,3	5,24	250	1,11	293
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,63	4,95	38,83	134,15	4,69	330
5	Салат из капусты белокачанной	60	1,8	1,94	5,87	46,52	9,4	21
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	25	98	0,03	394
7	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0	
	ИТОГО за обед:	770	26,28	30,11	113,54	676,69	15,33	
ПОЛДНИК:								
1	Кондитерское изделие	40	2,44	3	24	94,3	8,58	
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,31	44,8	5	
	ИТОГО за полдник:	320	8,06	7,5	40,87	231,1	14,12	
УЖИН:								
1	Рыба, запеченная в омлете	80	5,83	10,36	15,31	218	0,19	263
2	Икра кабачковая	50	0,54	2,82	3,55	17,76	3,31	54
3	Кофейный напиток с молоком	180	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:	330	11,44	17,01	37,16	382,17	4,77	
	Итого за весь день	2070,00	56,68	65,13	267,26	1652,97	39,82	

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	-	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	-	200	5,6	5,4	9,4	108,0	2
Вода	-	50					
Бутерброд с маслом (с микроутириентами) (№ 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
Свекольник 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	200	200					
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	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	-	150	-	-	-	-	-

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамины «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 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 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)							
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	5
Рыба, запечённая 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	-
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 (г.)	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	1,84	5,66	10,97	102,1	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	32,61	1,9	412	
	ИТОГО за завтрак:	485	12,55	16,615	44,52	370,21	3,15		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,1	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	7,25	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	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	396	
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0		
	ИТОГО за обед:	820	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	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,31	44,8	5		
	ИТОГО за полдник :	320	7,22	5,5	42,15	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	7,25	42,88	0		
3	Какао с молоком	180	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	450	6,93	13,04	29,44	281,41	9,06		
	Итого за весь день	2255,00	44,67	53,02	198,01	1453,35	35,69		

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 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	-
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
Суп гороховый (№ 81)							
Горох лущеный	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					
Супе 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	-
Кисель из концентрата на плодовых или ягодах 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 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
Кисломолочный продукт (№ 420)							
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	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	150	150	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	250	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"	15	3,48	4,43	0	54	0,11	7
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	32,61	0,03	411
	ИТОГО за завтрак:	485	5,38	17,51	52,86	350,21	0,14	
10-00								
1	Сок витаминный	180	1	0	16,1	68	4	
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,1	68	4	
ОБЕД:								
1	Борщ вегетарианский со сметаной	250	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	80	11	3,59	7,91	87,6	2,82	271
4	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,67	89,3	0	332
5	Икра свекольная	200	3,17	3,21	10,65	95,13	9,07	55
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0	
7	Компот из сухофруктов	180	0	0	25	98	0,03	394
	ИТОГО за обед:	910	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	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,31	44,8	5	
	ИТОГО за полдник:	350	14,84	7,98	36,05	238,8	5,58	
УЖИН:								
1	Омлет натуральный с сыром	85	5,52	9,46	1,51	97	1,54	230
2	Икра кабачковая	50	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	180	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	414
	ИТОГО за ужин:	335	11,13	16,11	23,36	265,17	6,12	
	Итого за весь день	2260	57,11	59,57	233,88	1539,43	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»	-	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	4	4	0,0	0,0	9,4	108,0	2
Молоко	-	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	-
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	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
Томатное пюре	2,5	2,5	0	0	0,3	1,2	0,52
Масло растительное	4	4	0	5	0	48	-
Мука пшеничная	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	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-

ОБЕД

Наименование блюда	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (кКал)	Витамин «С»
ПОЛДНИК							
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)							
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 рыбная (№ 55)							
Икра рыбная	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
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	-
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	-	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
Кисломолочный продукт (№ 401)							
Яблоко свежее	100	100	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 рыбная (№ 55)							
Икра рыбная	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	250	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	180	0,04	0,005	10	32,61	1,9	413	
	ИТОГО за завтрак:	470	7,48	11,645	53,07	305,01	3,23		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Свекольник на мясном бульоне	200	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	80	12,44	9,24	9,56	183	0,12	299	
4	Макаронные изделия отварные	130	7,57	4,63	26,31	117	0	335	
5	Салат из капусты белокочанной	60	0,84	3,05	5,19	10,97	51,4	21	
6	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0		
7	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	396	
	ИТОГО за обед:	700	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	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,31	44,8	5		
	ИТОГО за полдник :	320	8,06	7,5	40,51	239,1	14,84		
УЖИН:									
1	Запеканка из творога с морковью	180	11,66	10,29	13,78	134	0,71	252	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
3	Кипяченое молоко	180	0	0	29	114	0,03	419	
	ИТОГО за ужин:	380	12,88	10,71	50,03	290,88	0,74		
	Итого за весь день	2050,00	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)	Витамины «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	-	-	-	-	-
Бульон с маслом (с микроуитриентами) (№ 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
Свекольник на мясном бульоне (№ 18)							
Свекла	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
Сухари	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)	Витамины «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	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
Кондитерское изделие							
Кондитерское изделие	-	20	2,44	3	24	134,3	8,58
Кисломолоочный продукт (№ 420)							
Кисломолоочный 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	5
Запеканка из творога с морковью (№ 252)							
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	-
Сухари панировочные	2	2	0	0	8	29,6	-
Сметана	2	2	1,1	1,1	0	13,6	-
Кипячёное молоко (№ 396)							
Молоко	180	180	-	-	-	-	-

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)	250	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	180	0,06	0,02	9,99	32,61	0,03	411	
	ИТОГО за завтрак:	470	7,5	11,66	53,06	295,01	1,36		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп с клёцками (клецки мучные № 91)	250	4,42	5,5	17,41	106,3	2,49	120	
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 свеклы	50	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34	
6	Компот из сухофруктов	180	0	0	25	98	0,03	394	
7	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0		
	ИТОГО за обед:	690	22,76	29,82	107,1	792,81	14,02		
ПОЛДНИК:									
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	9,22	5,48	29,18	102	0,04	141	
2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,31	44,8	5		
	ИТОГО за полдник :	330	14,84	9,98	45,69	236,8	6,3		
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	180	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	310	10,53	10,31	58,99	346,41	9,27		
	Итого за весь день	1980	56,63	61,77	280,94	1739,03	34,95		

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 (№ 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 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 (№ 412)							
Чай	20	20	0,0	0,0	1,9	0,0	-
Сахар	7	7	0,0	0,0	5,0	38,0	-
Вода	180	180	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Сок витаминный	-	180	1	0	16,1	68	4
10-00							
Суп с клецками (клецки мясные № 128) (№ 91)							
Бульон или вода	-	150	-	-	-	-	-
Клецки говяжьи (№ 128)	-	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	-
Гуляши из мяса говядины (№ 293)							
Мясо говядины 1 кат.	142	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 рассыпчатая (№ 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 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	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
Хлеб ржаной	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2
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	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	-
Кисло-молочный продукт (№ 401)	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Яблоко свежее	100	100	0,4	0	9,31	44	5
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	-
Соев. № 354	-	15	0	0	8	29,6	-
Сметана	2	2	1,1	1,1	0	13,6	-
Салат из моркови и яблок (№ 42)							
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	-
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 жидкая "Геркулес" молочная	220	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	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	10	32,61	1,9	412	
	ИТОГО за завтрак:	440	7,23	14,845	53,24	296,21	3,77		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп с мясными фрикадельками	250	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	80	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 капусты белокачанной	40	1,8	1,94	5,87	46,52	9,4	21	
6	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	396	
7	Хлеб ржаной	30	3	0,5	8,35	105,14	0		
	ИТОГО за обед:	700	7,56	20,03	107,74	512,15	23,39		
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	9,31	44,8	5		
	ИТОГО за полдник :	320	8,06	7,5	40,87	271,1	14,12		
УЖИН:									
1	Пудинг из моркови	65	14,83	9,36	15,31	218	0,19	172	
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
3	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	414	
	ИТОГО за ужин:	265	19,9	13,19	33,61	364,41	1,46		
	Итого за весь день	1905	43,75	55,57	251,56	1511,87	46,74		

ВТОРНИК 7-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»	-	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	-	180	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	66,4	-
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	-	-	-	-	-	-	-
Виточки рубленные (№ 299)							
Мясо говядины 1 кат.	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
Сушари	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 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	61	0	0	253	4,98
Сахар	9	9	0	0	5	28,4	-
Вода	190	190	-	-	-	-	-
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							
Кондитерское изделие	-	40	2,44	3	24	134,3	8,58
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	44,8	5
Ужин							
Пудинг из моркови (№172)							
Морковь	98	78	9,9	3,5	6,1	79,9	0,65
Яйцо	1,4	1,4	0,6	0,8	0	7,4	-
Масло сливочное	3	3	0,1	3,6	0,1	33,2	-
Молоко	16	15	1,0	0,1	5,8	28,8	-
Сахар	3	3	0	0	7	26,6	-
Вода	5	5	-	-	-	-	-
Крупа манная	7	7	2,6	1,3	13,3	77,3	-
Сушари	3	3	-	-	-	-	-
Сметана	3	3	-	-	-	-	-
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 манная молочная	250	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	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	54	0,11	7	
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	32,61	0,03	411	
	ИТОГО за завтрак:	485	13,38	16,94	59,59	349,01	1,71		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Суп с макаронными изделиями на к/б	200	2,1	3,36	12,14	57,3	5,8	82	
2	Хлеб пшеничный	20	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	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	394	
	ИТОГО за обед:	635	17,7	15,14	84,01	594,83	13,77		
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	9,31	22,4	5		
	ИТОГО за полдник:	320	7,07	5,7	42,15	223,4	6,264		
УЖИН:									
1	Омлет натуральный	65	5,52	9,46	1,51	97	1,54	230	
2	Икра кабачковая	40	0,54	2,82	3,55	21,76	3,31		
3	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	7,25	42,88	0		
4	Какао с молоком	180	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	305	11,13	16,11	23,36	265,17	6,12		
	Итого за весь день	1925	50,28	53,89	225,21	1500,41	31,864		

СРЕДА 8-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	
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	180	180	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	-
Плов 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	-
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	-
Консервное изделие							
	-	20	2,44	3	24	134,3	8,58
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	5
Омлет натуральный (№ 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	-
УЖИН							
Икра кабачковая (№ 53)							
	30	30	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31
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	-	-	-	-	-

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	250	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"	15	3,48	4,43	0	54	0,11	7	
4	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	10	32,61	1,9	412	
	ИТОГО за завтрак:	485	8,99	16,285	66,24	340,01	2,57		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,1	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	7,25	42,88	0		
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	9,3	9,43	9,85	125,33	0,01	261	
4	Картофельное пюре	130	3,06	2,8	10,44	107,3	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	8,35	105,14	0		
7	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	396	
	ИТОГО за обед:	740	21,43	22,23	73,15	550,01	42,91		
ПОЛДНИК:									
1	Пирожок с повидлом	70	4,03	1,74	33,52	165,20	0,24	437	
2	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420	
3	Яблоко свежее	100	0,4	0	9,31	44,8	5		
	ИТОГО за полдник:	350	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	180	5,5	4,9	11,05	102	2,46	419	
	ИТОГО за ужин:	410	16,01	9,84	30,28	192,96	3,32		
	Итого за весь день	2165,00	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»	20	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	-
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	180	180	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
Томатное пюре	2,5	2,5	0	0	0,3	1,2	0,52
Масло растительное	4	4	0	5	0	48	-
Мука пшеничная	1,4	1,4	0,2	0	1,4	6,7	0
Сметана	4	4	0,15	1,2	0,2	8,8	-
Вода	140	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	-
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
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)							
Яблоко свежее	180	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
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	-
Сухари панировочные	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	180	180	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный							
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	250	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	180	0,04	0,005	10	32,61	1,9	413	
	ИТОГО за завтрак:	470	7,48	11,645	53,07	305,01	3,23		
10-00									
1	Сок витаминный	180	1	0	16,1	68	4		
	ИТОГО за 10-00:	180	1	0	16,1	68	4		
ОБЕД:									
1	Борщ с мясом	200	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	80	9,44	9,24	12,56	183	0,12	299	
4	Макаронные изделия отварные	130	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	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	84,75	0,36	394	
	ИТОГО за обед:	690	26,84	23,96	97,73	696,21	8,67		
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	9,31	44,8	10		
	ИТОГО за полдник:	320	8,31	8,18	43,83	245,8	11,264		
УЖИН:									
1	Пудинг рыбный запеченный	110	4,25	2,13	0	16,9	0	8	
2	Капуста белокочанная тушеная	150	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	180	3,85	3,41	11,05	103,53	1,27	416	
	ИТОГО за ужин:	460	12,45	11,52	32,68	258,41	26,26		
	Итого за весь день	2120	56,08	55,31	243,41	1573,43	53,42		
	ИТОГО за весь период:	20770	528,29	560,71	2434,28	15565,03	449,19		
	Среднее значение за период:		53/42	56/47	244/203	1549/1400			
	Содержание пищевых веществ в % от кКал		13,58%	14,41%	62,56%	102%			

ПЯТНИЦА 10-й день

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	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	180	180	1	0	16,1	68	4
10-00							
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 кг.	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	-
Макароны из твердых сортов пшеницы (№ 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»
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 сушеных	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							
Кондитерское изделие	-	20	2,44	3	24	134,3	8,58
Кисломолочный продукт (№ 420)							
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	5
УЖИН							
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 белокачанная тушеная (№ 354)							
Капуста	138	110	6,4	2	1,2	48,4	0,2
Масло растительное	4	4	4,6	0,4	3,1	16,1	-
Томат пюре	-	-	0	0	8	29,6	-
Морковь	7	5	1,1	1,1	0	13,6	-
Лук репчатый	9	7	4,6	0,4	3,1	16,1	-
Мука пшеничная	2	2	0	0	8	29,6	-
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	150	150	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	-	20	1,5	0,2	9,9	48,2	5,2

УТВЕРЖАЮЩИЙ МБДОУ директор А.А.Степанов

Среднесуточная норма потребления пищевых веществ и энергии

Показатель	понеделник	вторник	среда	День 4-й	пятница	понеделник	День 6-й	вторник	среда	День 8-й	День 9-й	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	пятница	понеделник	День 6-й	вторник	среда	День 8-й	День 9-й	пятница				+10 %	- 10 %
Белки	47,19	56,68	44,67	57,11	58,82	56,63	43,75	50,28	57,08	56,08	528,29	52,8	42	46,20	37,8		
Жиры	47,13	65,13	53,02	59,57	54,72	61,77	55,57	53,89	54,60	55,31	560,71	56,0	47	51,7	42,3		
Углеводы	238,01	267,26	198,01	233,88	260,20	280,94	251,56	225,21	235,80	243,41	2434,28	243,4	203	223,3	182,70		
кКал	1599,83	1652,97	1453,35	1539,43	1543,73	1739,03	1511,87	1500,41	1450,98	1573,43	15565,03	1556,5	1400	1540	1260		
Витамин «С»	27,08	39,82	35,69	45,54	74,79	34,95	46,74	31,86	59,30	53,42	449,19	45	45				

МБДОУ детский сад № 54
Перспективное десятидневное меню
Сезон: весенне-летний период
Режим работы: 12 часовое пребывание
Возрастная категория: дети 3 - 7 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 (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: весенне-летний 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	