

Утверждаю
Заведующий МАДОУ детский сад № 1
Д. В. Соколовская
С. М. Мварь 2021г.
Заведующий Д. В. Соколовская

Перспективное десятидневное меню на осенне - зимний период

МАДОУ детский сад № 1
ст. Павловской

Ранний возраст

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	24
Суп молочный манный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,5	0	263
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	330	8,86	7,84	31,39	228,6	1,15	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
ИТОГО	157,5	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
Обед							
Салат из капусты квашеной	50	1,12	4,99	1,82	52,63	18	7
Суп с фрикадельками	150	5,58	4,19	10,75	104,8	8	39
Печень по строгановски	51	11,28	14	2,2	179,3	5,7	162
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Кисель молочный	150	3,9		24,8	152	1,3	651
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	557,5	28,45	28,92	76,2	709,79	37,3	1113
Полдник							
Булочка	50	4,05	7,15	33	213	0	769
Какао	150	3,63	3,78	24,54	146,8	1,27	249
ИТОГО	200	7,68	10,93	57,54	359,8	1,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245	45,37	47,69	174,53	1341,39	198,1	
2 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	100	7,75	15	0,9	169,3	0,05	110
Икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	24
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	24
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	360	12,72	24,6	34,79	402	34,05	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
ИТОГО	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
Обед							
Огурец(помидор) соленый	40	0,42	0	2,66	12,6	1,56	24
Борщ со сметаной	150/6	1,14	4	6,49	66,7	6,19	27
Тефтеля	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макароны отварные	90	3,32	3,17	21,18	126,65	0	194
Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	625	18,61	21,78	69,69	546,39	30,22	
Полдник							
Маннй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Молоко	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	255
ИТОГО	230	12,68	9,59	25,67	249,56	2,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1311	44,39	55,97	139,55	1241,15	225,6	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	270	6,76	6,95	43,53	261,3	42,07	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
ИТОГО	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
Обед							
Салат из капусты соленой	50	1,12	4,99	1,82	52,63	18	7
Суп лапша по домаш. с птиц.	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Котлета рыбная любительск.	65	8,65	2,6	4,4	75,4	0,98	135
Картофель тушеный	100	2,1	6,4	18,5	121	3,24	216
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	605	17,77	17,82	71,95	492,66	23,12	
Полдник							
Печенье творожное	99	13,66	8,24	25,04	234,04	0,36	64
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	225	17,86	11,99	31,19	311,29	1,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1196	42,77	36,76	156,07	1108,45	225	
4 день							
Завтрак							
Масло сливочное	5	0,05	4,12	0,04	37,4	0	24
Суп молочный пшеничный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,5	0	263
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	325	6,21	9,26	31,43	231,5	0,85	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Огурец(помидор) соленый	40	0,42	0	2,66	12,6	1,56	24
Суп карт. с бобовыми	150	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Котлета из филе кур	50	14,7	9,8	0,5	149	0	160
Каша пшеничная	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	657,5	28,18	18,72	64,53	535,59	7,17	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	215	11,28	6,38	47,96	296,32	1,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1301,5	51,15	34,36	125,8	1151,38	141,7	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Сельдь	35	4,2	4,2	5,46	71,4	0,14	87
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Сок фруктовый	146	0,58	0	16,5	62,78	17,52	24
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	321	9,7	9,64	48,99	308,74	21,96	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
ИТОГО	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
Обед							
Венигрет овощной	40	42	0	2,66	12,6	1,56	7
Суп карт. с крупой и томатом	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	150
Зрза с яйцом	50	6,75	8,15	7,75	132,5	0	456
Макарон. изделия отварные	74	2,73	2,61	17,4	104	0	194
Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,5	0	263
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	514	56,94	14,06	67,59	459,3	4,74	
Полдник							
Кондитерское изделие	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	24
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
ИТОГО	172,5	3,57	4,3	31,06	184,85	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1103,5	70,59	28	157,04	996,09	186,1	
6 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	2,08	200
Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	310	11,97	10,58	35,44	276,46	2,95	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
С-т из соленых овощей	60	1,02	3	2,89	44,1	15,38	17
Суп с клецками	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Запеканка из печени с рисом	120	22,56	20,5	8,28	310,5	1,55	482
Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	530	30,26	26,37	60,33	629,76	21,01	
Полдник							
Печенье из творога	100	8,2	10,73	37	394,5	0,5	164
Кисель молочный	150	3,9		24,8	152	1,3	651
ИТОГО	250	12,1	10,73	61,8	546,5	1,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	58,53	51,43	163,72	1529,97	26,81	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный рисовый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,5	0	263
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Масло сливочное	5	0,05	4,12	0,04	37,4	0	24
ИТОГО	325	6,21	9,26	31,43	231,5	0,85	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
ИТОГО	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
Обед							
Помидор соленый	40	0,56	4	3,3	51,2	2,1	1
Рассольник	150	3,02	6,78	19,4	89,8	7,4	32
Жаркое по домашнему	150	16,7	27	19,5	388	8,1	153
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	24
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	591	24,9	38,68	77,15	686,2	35,6	
Полдник							
Коржик	60	3,84	6,8	48,64	230	0,08	289
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	210	8,04	10,55	54,79	307,25	1,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1222	39,53	58,49	172,77	1268,15	212,9	
8 день							
Завтрак							
Макароны с сыром	100	5,4	6,18	21,3	167,08	0,17	194
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	255
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	270	11,97	10,53	35,85	290,53	1,22	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
ИТОГО	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
Обед							
Огурец(помидор) соленый	40	0,42	0	2,66	12,6	1,56	24
Суп рыбный	150	7,93	2,47	4,02	69,7	9,08	41
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	560	29,1	19,41	54,29	504,5	31,74	
Полдник							
Запеканка из творога	75	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	24
ИТОГО	240	15,21	6,55	31,5	235,61	18,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1166	56,66	36,49	131,04	1073,84	209,7	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	24
Суп молочный геркулесов.	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,5	0	263
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	330	8,86	7,84	31,39	228,6	1,15	
Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
ИТОГО	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
Обед							
Свекольник	150	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Биток	50	9,2	8,9	4,4	135	0	161
Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Кисель из сухофруктов	150	0,2	0	0,62	93,1	0,18	236
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	530	17,37	24,32	44,5	550,41	24,85	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	217,5	11,28	6,38	47,96	296,32	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1173,5	37,89	38,54	133,25	1118,53	185,5	
10 день							
Завтрак							
Огурец соленый	40	0,42	0	2,66	12,6	1,56	24
Рыба тушен.с овощами	108	11,2	6,19	57,9	123,65	1,93	144
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	24
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	348	19,69	11,39	86,21	309,95	21,49	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	24
ИТОГО	96	0,38	0	9,4	43,2	158,4	
Обед							
С-т из солен. помидор	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Щи из кваш.капусты	150	0,82	3,76	5,56	59,52	12,62	54
Плов из говядины	150	18,2	15,5	25,3	314	1,1	163
Компот из смеси сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	560	24,89	24,72	77,55	630,72	22,78	
Полдник							
Кондитерское изделие	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	24
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	251
ИТОГО	225	5,68	5,66	22,44	173,1	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1229	50,64	41,77	195,6	1156,97	203,7	

Дошкольный возраст

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	24
Суп молочный манный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Чай с сахаром	180	0,108	0	10,84	43,8	0,63	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	420	10,998	10,86	39,96	301,84	2,22	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
ИТОГО	200	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из капусты квашеной	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Суп с фрикадельками	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73	10,67	39
Печень по строгановски	83	18,4	22,82	3,71	292	9,2	162
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Кисель молочный	180	4,68	0	29,7	182	1,52	651
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	712,5	39,4	41,35	99,57	964,66	48,37	
Полдник							
Булочка домашняя	60	4,87	8,58	39,58	256	0	769
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	24
Какао	200	4,85	5,04	32,72	195,71	1,69	249
ИТОГО	280	9,8	13,62	85,36	471,71	2,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1612,5	60,598	65,83	234,69	1783,21	217,7	
2 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,66	110
Икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	24
Сок	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	24
ИТОГО	430	15,88	27,52	41,86	468,4	38,26	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
ИТОГО	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Огурец (помидор)соленый	70	0,74	0	4,6	22	1,4	24
Борщ со сметаной	200/8	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
Тефтеля	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронны отварные	95	3,5	3,4	22,4	133,7	0	194
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	787,5	20,45	23,8	87,81	646,36	32,42	
Полдник							
Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	255
ИТОГО	300	16,19	13,68	33,78	332,7	5,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1717,5	58,12	70	171,85	1551,26	76,36	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Каша рисовая вяз. с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	355	8,18	9,92	61	367,05	62,97	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из капусты квашеной	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Суп лапша по домашнему	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Котлета рыбная любительск.	65	8,65	2,6	4,4	75,4	0,98	135
Картофель тушеный	120	2,52	7,8	22,2	145,2	3,88	216
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	492,5	19,32	20,93	91,34	600,98	27,55	
Полдник							
Печенье творожное	150	20,7	12,5	37,95	543,6	1,05	64
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
ИТОГО	350	26,3	17,5	46,35	647,4	1,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1297,5	54,2	48,35	208,49	1660,43	257,2	
4 день							
Завтрак							
Масло сливочное	8	0,07	5,8	0,06	60,2	0,9	24
Суп молочный пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Чай с сахаром	180	0,108	0	10,84	43,8	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	413	7,018	12,61	40,02	310,29	2,04	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец (помидор)соленый	70	0,74	0	4,6	22	12,73	24
Суп картофельн. с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета из филе куринного	50	14,7	9,8	0,5	149	0	160
Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	232,5	0	188
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	657,5	32,7	21,75	92,35	694,66	9,58	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
ИТОГО	265	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1435,5	52,798	41,99	192,38	1372,82	178,1	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Сельдь	50	6	6	7,8	102	0,2	87
Картофельное пюре	140	2,98	5,66	21,74	149,75	5	206
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	395	11,6	12,41	60,38	386,9	26,8	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Венигрет овощной	70	0,74	0	4,6	22	12,73	7
Суп карт. с крупой и томат.	200	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Зрза с яйцом	50	6,75	8,15	7,75	132,5	0	456
Макарон. изделия отварные	113	4,16	3,99	26,61	158,99	0	194
Чай с сахаром	180	0,108	0	10,84	43,8	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	680,5	17,908	15,98	93,16	592,62	16,98	
Полдник							
Кондитерское изделие	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	24
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
ИТОГО	220	5,15	6,27	46,69	277,2	1,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1395,5	35,058	34,66	210,03	1301,72	210	
6 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	9,12	200
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	395	13,44	13,06	48,7	358,29	10,29	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	251
ИТОГО	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
Обед							
С-т из солен.овощей	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
Суп с клецками	200	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Запеканка из печени с рисом	120	22,56	20,5	8,28	310,5	1,55	482
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	627,5	31,46	26,77	76,3	673,88	22,19	
Полдник							
Печенье из творога	150	12,3	33,8	55,5	591,75	0,75	164
Кисель молочный	180	4,68	0	29,7	182	1,52	651
ИТОГО	330	16,98	33,8	85,2	773,75	2,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1532,5	66,92	78,13	217,76	1899,34	35,29	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный рисовый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Чай с сахаром	180	0,108	0	10,84	43,8	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
Масло сливочное	8	0,07	5,8	0,06	60,2	0	24
ИТОГО	413	7,018	12,61	40,02	310,29	1,14	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор соленый	60	0,84	6	4,98	76,8	3,2	1
Рассольник	200	4,02	9,04	25,9	119,68	9,81	32
Жаркое по домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	10,2	153
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	764,5	31,09	49,93	102,23	892,7	44,81	
Полдник							
Коржик	75	4,8	8,5	60,8	288	0,1	289
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	24
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	251
ИТОГО	275	9,92	13	81,42	401,42	1,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1552,5	48,428	75,54	233,47	1649,41	212	
8 день							
Завтрак							
Макароны с сыром	150	8,1	9,27	31,95	250,62	0,26	194
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	24
ИТОГО	370	15,26	14,45	51,62	402,62	2,86	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец (помидор)соленый	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
Суп рыбный	200	10,57	3,29	5,36	92,99	12,1	41
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	677,5	32,79	22,97	68,4	611,02	48,69	
Полдник							
Запеканка из творога	110	21,43	9,6	21,34	250,96	0,51	117
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
ИТОГО	292,5	22,15	9,6	41,68	328,36	22,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	70,6	47,02	171,5	1387	238,7	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	24
Суп молочный геркулесов	200	4,94	6,06	18,62	148,54	10,35	43
Чай с сахаром	180	0,108	0	10,84	43,8	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
ИТОГО	425	11,378	10,38	44,37	316,09	10,8	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
ИТОГО	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							
Свекольник	200	1,54	5,07	8,4	83,33	11,38	34
Биток	50	9,2	8,9	4,4	135	0	161
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Кисель из сухофруктов	180	0,24	0	0,74	112	0,22	236
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	747,5	18,84	28,02	59,22	666,56	31,79	
Полдник							
Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
ИТОГО	260	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1612,5	43,618	46,03	174,14	1382,92	64,79	
10 день							
Завтрак							
Огурец соленый	70	0,74	0	4,6	22	12,73	24
Рыба тушен. с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	24
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	585	21,07	14,84	66,24	477,89	42,21	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	24
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
С-т из солен.помидор	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Щи из кваш.капусты	200	1,09	5,02	7,41	79,36	16,82	54
Плов из говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	1,2	163
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	687,5	26,84	26,77	93,61	723,03	27,27	
Полдник							
Кондитерское изделие	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	24
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54	251
ИТОГО	220	7,68	7,9	36,52	1104,6	0,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1592,5	55,99	49,51	206,17	2350,52	235,1	

Расчеты на осенне-зимний период (ясли) новые 2021г

	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт	норма	%
рыба	24	-	-	74	-	52	40	-	-	-	74	240	240	100
яйцо	30	10	80	20	24	45	51	10	50	10	40	300	300	100
метана	6,8	18,4	8	-	-	-	6	6	19	6	10	68	68	100
молоко	292,5	430,5	284	409,5	414	177	150	383	150	353	174	2925	2925	100
Птица	15	-	-	31,5	38,5	-	-	-	-	-	-	5	5	100
Мясо	37,5	24	63	-	-	69	30	70	-	40	40	150	150	100
картофель	90	165	60	20	50	143	100	147	27	35	57	375	375	100
Сахар	18,75	25	23,95	18,5	23,78	12	17	16,47	15,4	20,2	15,2	187,5	187,5	100
Масло рас.	6,8	3	12,5	8,9	6	7	5,5	7	3	5,1	10	68	68	100
овощи	135	113	112	106,4	131	51,6	230,9	105,7	12,4	105	270	135,0	135,0	100
конд. изв.	5,3	-	-	-	-	22,5	-	8	-	-	22,5	53	53	100
какао	0,375	3,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,8	3,8	100
соль	0,75	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	-	-	-	-	7,5	7,5	100
кислота	13,5	7,5	12	11,5	19,5	-	24,3	14,5	15,3	13,1	9,8	135	135	100
соль	6,8	-	-	15	-	-	15	-	15	9	14	68	68	100
картофель	71,3	96	-	138	96	96	-	96	96	-	96	713	713	100
картофель	22,5	9	14	34	60	7,5	17	14	11,4	9	49,1	225	225	100
картофель	6	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	60	60	100
картофель	0,375	0,75	-	-	0,75	0,75	-	0,75	-	0,8	-	3,8	3,8	100
картофель	18,8	34	35	0,7	34	-	20	30	-	34,3	-	188	188	100
картофель	45	42	40	40	47	48	43	50	42,5	57,5	40	450	450	100
картофель	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	300	100
картофель	3	10	-	-	-	-	-	-	10	10	-	30	30	100
картофель	22,5	-	-	62	-	-	92	-	71	-	-	225	225	100
картофель	0,1	0,33	-	-	0,33	-	-	-	-	-	-	1	1	100
картофель	1,5	5	-	-	-	-	5	-	-	0,34	-	15	15	100
картофель	75	4,66	140	-	-	146	4,66	150	150	149,9	150	750	750	100
картофель	15	60	-	-	-	-	90	-	-	-	-	150	150	100
картофель	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт	№	%

Расчеты на осеннее - зимний период (сад) новые 2021г

	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт.	норма	%
рыба	27,8	-	-	85	-	58	50	-	-	-	85	278	278	100
яйцо	30	15	104	20	6	43	40	77	42	23	-	300	300	100
сметана	8,3	23	10	-	-	-	10	11,9	8,1	10	10	83	83	100
молоко	337,5	363	422	514	399	233	380	249	200	411	204	3375	3375	100
Птица	18	-	-	42	36	-	-	-	51	51	-	180	180	100
мясо	41,3	84,98	38,22	-	-	27,3	28	91,64	42,87	48	51,99	413	413	100
картофель	105	164,25	75	45	16,88	165	60,75	176,16	51	138,47	157,5	1050	1050	100
Сахар	22,5	23	28	21	21	18	25,78	20,4	33	22,6	12,22	225	225	100
Масло рас.	8,3	9	-	8,5	10	8	1,5	13,3	5	9,2	18,5	83	83	100
Овощи	165	182	134	113,4	195	88	146	136	200,6	196	259	1650	1650	100
конд. Издел.	15	20	-	-	-	40	-	20	-	30	40	150	150	100
какао	0,45	4,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,5	4,5	100
кофе	0,9	-	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	-	-	-	-	9	9	100
масло слив.	15,8	9,5	21,2	11	16,5	12	20	20,8	20,3	15,9	10,8	158	158	100
сухофр.	8,3	-	-	17,7	-	-	17,7	-	17,7	12	17,9	83	83	100
свеж Фрукты	75	100	-	150	100	100	-	100	100	-	100	750	750	100
крупы	32,3	12	35	44	62	10	17	18	55,5	12	57,5	323	323	100
макарон.	9	-	34	-	-	27	-	-	29	-	-	90	90	100
чай	0,45	0,9	-	-	0,9	0,9	-	0,9	-	0,9	-	4,5	4,5	100
мука	21,8	35	0,75	30	34	-	30	39	2,7	36,55	-	218	218	100
кв пшен	60	60	50	55	65	68	55	55	59,5	77,5	55	600	600	100
кв ржан.	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	375	375	100
сыр	4,5	15	-	-	-	-	-	-	15	15	-	45	45	100
яйцорог	30	-	-	99	-	-	96	-	105	-	-	300	300	100
шокожи	0,13	0,43	-	-	0,43	-	-	-	-	0,44	-	1,3	1,3	100
сахмал	2,3	7,7	-	-	-	-	7,7	-	-	7,7	-	23	23	100
сок	112,5	-	180	-	-	180	-	180	180	225	180	1125	1125	100
печень	18,75	97,5	-	-	-	-	90	-	-	-	-	187,5	187,5	100
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт	№	%

Составлено: *Григорьев В.С. Тимохов*