

Утверждаю:
и.о. заведующего МКДОУ д/с № 237
Е.В. Кулик
Приказ от 27.10.2022 № 108 - од



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКДОУ Д/С № 237
(ОСЕНЬ – ЗИМА)

	<i>Мука пшеничная</i>	2-3									
	<i>Масло сливочное</i>	2-3									
	<i>Томат-пюре</i>	2-3									
208	Перловка отварная	90-100	4,78	4,58	30,6	162,91	0,07	0,03	-	9,0	0,53
	<i>Крупа перловая</i>	30-35					0,07	0,03	-	7,9	0,52
	<i>Масло сливочное</i>	2-3					-	-	-	1,1	0,01
11	Салат из свежих помидор	40-50	0,53	5,05	1,86	55,07					
	<i>Помидоры свежие</i>	35									
	<i>лук</i>	7									
	<i>Масло растительное</i>	3-5					-	-	-	-	-
239	Компот из с/ф	180-200	0,33	-	22,66	91,98	0,03	0,016	0,6	18,3	2,045
	<i>с/фрукты (смесь)</i>	15-20					0,03	0,016	0,6	18,0	2,0
	<i>сахар</i>	12-15					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	10-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Хлеб ржаной	40-50	2,34	0,36	19,6	93,0	0,04	0,025	-	10,5	1
	Полдник										
	Печенье	40	2,96	4,00	30,48	162,4	0,036	0,02	-	4,4	0,28
	Молоко	180-200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,06	0,26	0,16	242	0,2
	Ужин										
77	Рагу из овощей	200-250	6,59	19,7	41,82	371,3	0,333	0,156	74,615	56,54	2,894
	<i>картофель</i>	100-120					0,286	0,119	47,8	23,9	2,15
	<i>Капуста белокочанная</i>	50-70					0,029	0,024	24,5	23,52	0,49
	<i>Лук репчатый</i>	20					0,011	0,004	2,3	3,72	0,184
	<i>морковь</i>	40-60					-	-	-	-	-
	<i>Масло растительное</i>	2-4					0,018	0,009	-	2,6	0,299
	<i>Масло сливочное</i>	2-4					-	-	-	1,1	0,01
	<i>Томат-пюре</i>	2-3									
260	Чай с лимоном	180-200	0,07	0,01	15,31	61,6	0,003	0,001	3,2	3,523	0,094
	<i>чай</i>	0,5-0,6					-	-	-	0,023	0,001
	<i>лимон</i>	5-8					0,003	0,001	3,2	3,2	0,048
	<i>сахар</i>	10-12					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Итого		53,97	87,57	309,2	2012,78					

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1- 3 года, 5 – 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
117	Каша геркулесовая	200-250	29,2	12,11	29,1	282,23	0,081	0,448	1,08	284,24	,96
	<i>Крупа геркулесовая</i>	15-20					0,056	0,38	0,705	231,2	0,564
	<i>Масло сливочное</i>	3-5					0,012	0,006		1,8	0,207
	<i>Молоко</i>	100					0,002	0,017		2,2	0,108
	<i>Сахар</i>	3-5								0,18	0,027
	<i>Вода</i>	70								1,1	0,01
253	Кофейный напиток с молоком	180-200	3,77	3,93	25,95	212,5	0,063	0,269	2,0	242,94	0,61
	<i>Кофейный напиток</i>	1-2					0,003	0,009	-	0,54	0,351
	<i>Молоко</i>	100					0,06	0,26	2,0	242	0,2
	<i>сахар</i>	10-12					-	-	-	0,4	0,06
	<i>Вода</i>	120									
	Батон с маслом	35-47	3,19	5,44	23,965	153,3	0,064	0,032	-	11,5	0,65
	<i>Батон</i>	30-40	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	<i>Масло сливочное</i>	5-7	0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	-	1,1	0,01
	Сыр	4-6	1,48	1,73	-	26,21	0,001	0,022	0,16	62,4	-
	Обед										
27	Борщ со свежей капустой с картофелем со сметаной	200-250	7,4	4,15	18,15	129,60	0,212	0,148	29,1	42,24	1,772
	<i>Мясо говядины</i>	15-20					0,012	0,03	-	1,8	0,52
	<i>Капуста белокочанная</i>	20-25					0,04	0,03	34	32,64	0,68
	<i>картофель</i>	20-25					0,048	0,02	8,0	4,0	0,36
	<i>морковь</i>	10-12					0,007	0,008	0,6	6,12	0,144
	<i>лук</i>	10-12					0,006	0,002	1,2	3,72	0,096
	<i>свекла</i>	40-50									
	<i>Масло сливочное</i>	2-3					-	-	-	0,033	-
	<i>Масло растительное</i>	2-3					-	-	-	-	-
	<i>Томатная паста</i>	2-3									
	<i>сметана</i>	5-10					0,002	0,011	0,03	8,4	0,03
179	Азу (гуляш)	70-80	10,68	11,72	5,74	160,80	0,062	0,156	0,16	32,81	2,41
	<i>Мясо говядина</i>	60-70					0,048	0,121		7,29	2,106

	<i>Масло растительное</i>	3-4					-	-	-	-	-
	<i>Лук</i>	10-12					0,003	0,016	0,045	12,6	0,045
	<i>Морковь</i>	4-6									
	<i>мука</i>	2-3					0,003	0,001	-	0,36	0,024
	<i>Томат-пюре</i>	2-3									
	<i>Огурец солёный</i>	8-10									
186	Гречка отварная рассыпчатая	90-100	4,78	4,58	30,6	162,91	0,07	0,03	-	9,0	0,53
	<i>Крупа гречневая</i>	30-35					0,07	0,03	-	7,9	0,52
	<i>Масло сливочное</i>	2-3					-	-	-	1,1	0,01
2	Салат витаминный	40-50									
	<i>Капуста белокочанная</i>	20-25									
	<i>Яблоки свежие</i>	10-14									
	<i>Морковь</i>	12-16									
	<i>Сахар</i>	1-2									
	<i>Масло растительное</i>	3-5									
240	Компот из с/м ягод	180-200	0,16	-	14,99	50,80	0,044	0,038	5,85	18,0	10,945
	<i>Ягода</i>	12-15					0,004	0,013	5,85	7,2	9,9
	<i>сахар</i>	12-15					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	10-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Хлеб ржаной	40-50	2,34	0,36	19,6	93,0	0,04	0,025	-	10,5	1
	Полдник										
280	Вафли	40					0,002	0,013	-	1,65	0,081
	Молоко	180-200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,06	0,26	0,16	242	0,2
	Ужин										
129	Сырники из творога	140-150	27,12	5,24	44,67	334,32	0,237	0,281	3,06	76,97	1,251
	<i>Творог</i>	136					0,085	0,152		37,05	0,57
	<i>сахар</i>	15					-	-	-	0,3	0,045
	<i>яйцо</i>	1/8					0,024	0,12		3,9	0,24
	<i>Мука</i>	15-20					0,004	0,02	0,16	19,36	0,016
	<i>Масло сливочное</i>	3-5								1,32	0,012
260	Чай с лимоном	180-200	0,07	0,01	15,31	61,6	0,003	0,001	3,2	3,523	0,09
	<i>чай</i>	0,5-0,6					-	-	-	0,023	0,001
	<i>лимон</i>	5-8					0,003	0,001	3,2	3,2	0,048
	<i>сахар</i>	12-15					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Итого		71,28	87,57	309,21	2012,78					

	<i>киселя</i>										
	<i>сахар</i>	8-10					-	-	-	0,2	0,03
	Хлеб пшеничный	10-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Хлеб ржаной	40-50	2,34	0,36	19,6	93,0	0,04	0,025	-	10,5	1
	Полдник										
	Ватрушка с творогом	60-70	2,96	4,00	30-48	162,4	0,036	0,02	-	4,4	0,28
	<i>Мука</i>	40-45									
	<i>Сахар</i>	2-4									
	<i>Масло растительное</i>	1-2									
	<i>Молоко</i>	25									
	<i>Масло сливочное</i>	2-3									
	<i>Дрожжи</i>	1									
	<i>Яйцо</i>	1/25									
	Молоко	180- 200	5,59	6,38	9,38	117,3	0,06	0,26	2,0	242	0,2
	Ужин										
105	Каша петровская	150	30- 35	18,5	28,21	298,73	0,244	0,14	65,032	81,839	2,61 6
	<i>гречка</i>	30-35					0,144	0,06	24,0	12,0	1,08
	<i>морковь</i>	15-20					0,037	0,043	3,1	31,62	0,744
	<i>Лук репчатый</i>	10-12					0,018	-	0,432	1,339	0,034
	<i>Масло растительное</i>	4-5					-	-	-	-	-
	<i>Масло сливочное</i>	2-3								1,32	0,012
260	Чай с лимоном	180- 200	0,07	0,01	15,31	61,6	0,003	0,001	3,2	3,523	0,09 4
	<i>чай</i>	0,5-0,6					-	-	-	0,023	0,001
	<i>лимон</i>	5-8					0,003	0,001	3,2	3,2	0,048
	<i>сахар</i>	12-15					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Итого		71,28	87,57	309,21	2012,78					

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1- 3 года
 5 – 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
91	Каша ячневая молочная	200-250	9,8	13,94	41,73	201,60	0,281	0,21	1,2	165,56	4,238
	<i>Крупа ячневая</i>	<i>15-20</i>					<i>0,235</i>	<i>0,015</i>	<i>-</i>	<i>10,26</i>	<i>2,66</i>
	<i>молоко</i>	<i>100</i>					<i>0,036</i>	<i>0,15</i>	<i>1,2</i>	<i>147,6</i>	<i>1,22</i>
	<i>сахар</i>	<i>3-5</i>					<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,16</i>	<i>0,024</i>
	<i>Вода</i>	<i>70</i>					<i>0,003</i>	<i>0,001</i>	<i>-</i>	<i>1,6</i>	<i>0,06</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>2-3</i>					<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,44</i>	<i>0,004</i>
252	Кофейный напиток с молоком	180-200	3,77	3,93	25,95	212,5	0,063	0,269	2,0	242,94	0,611
	<i>Кофейный напиток</i>	<i>1-2</i>					<i>0,003</i>	<i>0,009</i>	<i>-</i>	<i>0,54</i>	<i>0,351</i>
	<i>Молоко</i>	<i>100</i>					<i>0,06</i>	<i>0,26</i>	<i>2,0</i>	<i>242</i>	<i>0,2</i>
	<i>сахар</i>	<i>10-12</i>					<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,4</i>	<i>0,06</i>
	<i>Вода</i>	<i>120</i>									
	Батон с маслом	35-47	3,19	5,44	23,965	153,3	0,064	0,032	-	11,5	0,65
	<i>Батон</i>	<i>30-40</i>	<i>3,16</i>	<i>1,32</i>	<i>23,92</i>	<i>115,9</i>	<i>0,064</i>	<i>0,032</i>	<i>-</i>	<i>10,4</i>	<i>0,64</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>5-7</i>	<i>0,03</i>	<i>4,12</i>	<i>0,045</i>	<i>37,4</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>1,1</i>	<i>0,01</i>
	Сыр	4-6	1,48	1,73	-	26,21	0,001	0,022	0,168	62,4	-
	Обед										
37	Суп с клецками	200-250	1,92	5,86	12,58	115,2	0,158	0,118	30,286	43,213	1,723
	<i>говядина</i>	<i>15-20</i>					<i>0,012</i>	<i>0,03</i>	<i>-</i>	<i>1,8</i>	<i>0,52</i>
	<i>Мука</i>	<i>10-15</i>					<i>0,015</i>	<i>0,012</i>	<i>12,5</i>	<i>12</i>	<i>0,25</i>
	<i>картофель</i>	<i>50-60</i>					<i>0,079</i>	<i>0,033</i>	<i>13,2</i>	<i>6,6</i>	<i>0,594</i>
	<i>морковь</i>	<i>10-12</i>					<i>0,007</i>	<i>0,008</i>	<i>0,6</i>	<i>6,12</i>	<i>0,144</i>
	<i>Лук репчатый</i>	<i>10-12</i>					<i>0,006</i>	<i>0,002</i>	<i>1,2</i>	<i>3,72</i>	<i>0,096</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>2-3</i>					<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,033</i>	<i>0,006</i>
	<i>Масло растительное</i>	<i>1-2</i>					<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
	<i>Яйцо</i>	<i>1/8</i>					<i>0,002</i>	<i>0,013</i>	<i>0,036</i>	<i>10,08</i>	<i>0,036</i>
137	Рыба, припущенная в молоке	80	22,5	27,19	3,55	289,12	0,103	0,212	2,409	30,94	4,283
	<i>Рыба</i>	<i>90-100</i>					<i>0,094</i>	<i>0,202</i>	<i>-</i>	<i>21,6</i>	<i>4,05</i>
	<i>Молоко</i>	<i>25</i>					<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,88</i>	<i>0,008</i>
	<i>Лук репчатый</i>	<i>15-20</i>					<i>0,003</i>	<i>0,001</i>	<i>0,6</i>	<i>1,86</i>	<i>0,048</i>
	<i>Масло растительное</i>	<i>3</i>					<i>0,003</i>	<i>0,002</i>	<i>1,5</i>	<i>0,84</i>	<i>0,084</i>
	<i>Мука пшеничная</i>	<i>6</i>					<i>0,001</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,18</i>	<i>0,012</i>
	Морковный маринад	60-80	2,7	5,2	20,1	139,1	0,181	0,099	29,4	39,9	1,34

	<i>морковь</i>	80-100					0,175	0,073	29,2	14,6	1,31
	<i>Масло растительное</i>	6-8					0,006	0,026	0,2	24,2	0,02
	<i>Масло сливочное</i>	3-5					-	-	-	1,1	0,01
	<i>Лук</i>	10-12									
	<i>Томат-пюре</i>	2-3									
239	Компот из с/ф	180-200	0,33	-	22,66	91,98	0,03	0,016	0,6	18,3	2,045
	<i>с/фрукты (смесь)</i>	15-20	0,56		27,89	113,79	0,03	0,016	0,6	18,0	2,0
	<i>сахар</i>	12-15					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	10-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Хлеб ржаной	40-50	2,34	0,36	19,6	93,0	0,04	0,025	-	10,5	1
	Полдник										
	Пряник	40	2,96	4,00	30,48	162,4	0,036	0,02	-	4,4	0,28
	Снежок	180-200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,06	0,26	0,16	242	0,2
	Ужин										
79	Запеканка картофельная	200	12,9	3,9	9,15	123,9	0,237	0,281	3,06	76,97	1,251
	<i>картофель</i>	200					0,085	0,152	-	37,05	0,57
	<i>Лук репчатый</i>	20									
	<i>Яйцо</i>	1/8					0,024	0,012	-	3,9	0,24
	<i>Масло растительное</i>	7					0,004	0,02	0,16	19,36	0,016
	<i>Масло сливочное</i>	2-3					-	-	-	1,32	0,012
	<i>Сметана</i>	2-4									
263	Чай с сахаром	180-200	0,12	-	12,04	48,6	-	-	-	0,323	0,046
	<i>чай</i>	0,5-0,6					-	-	-	0,023	0,001
	<i>сахар</i>	10-12					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Итого		77,4	86,48	270,17	2050,50					

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1- 3 года
 5 – 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
111	Омлет	110	13,6	16,6	6,65	190,70	0,28	0,57	15,8	157,72	2,672
	<i>яйцо</i>	1					0,056	0,352	-	44	2,16
	<i>молоко</i>	40					0,02	0,104	0,8	96,8	0,08
	<i>масло сливочное</i>	2-3					-	-	-	1,32	0,012
	<i>Масло растительное</i>	1									
	<i>мука</i>	2-3									
249	Какао с молоком	180-200	2,79	3,19	19,71	118,7	0,03	0,131	1,006	122,9	0,265
	<i>Какао</i>	1-2					-	0,001	0,004	1,6	0,12
	<i>молоко</i>	100					0,03	0,13	1,0	121	0,1
	<i>сахар</i>	10-12					-	-	-	0,3	0,045
	<i>Вода</i>	120									
	Батон с маслом	35-47	3,19	5,44	23,965	153,3	0,064	0,032	-	11,5	0,65
	<i>Батон</i>	30-40	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	<i>Масло сливочное</i>	5-7	0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	-	1,1	0,01
	Сыр	4-6	1,48	1,73	-	26,21	0,001	0,022	0,168	62,4	-
	Обед										
35	Суп-пюре овощной с гренками	200-250	2,31	7,73	15,42	120,58	0,132	0,079	35,73	70,38	1,971
	<i>Говядина</i>	15-20									
	<i>мука</i>	10-15					0,022	0,018	18,5	17,76	0,37
	<i>картофель</i>	50-60					0,039	0,016	6,6	3,3	0,297
	<i>Перловая крупа</i>	8-10					0,012	0,006	-	3,8	0,33
	<i>морковь</i>	10-12					0,007	0,008	0,6	6,12	0,144
	<i>лук</i>	10-12					0,05	0,02	10,0	31,0	0,8
	<i>Масло сливочное</i>	2-3					-	-	-	-	-
	<i>яйцо</i>	1/8					0,002	0,011	0,03	8,4	0,03
	<i>греники</i>	15-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032		10,4	0,64
	<i>Зеленый горошек</i>	8-10					0,012	0,006		3,8	0,33
	<i>масло растител.</i>	1-2									
	<i>капуста</i>	25					0,004	0,005	0,4	4,08	0,096
	Суфле рисовое с печенью	130-180	11,06	7,46	4,48	129,38	0,063	0,149	-	14,49	2,232
	<i>Печень</i>	60-70					0,042	0,106	-	6,39	1,846
	<i>Молоко</i>	20									
	<i>Рис</i>	30-35									
	<i>Молоко</i>	20									
	<i>масло растител.</i>	2									
	<i>Масло сливочное</i>	3-4								1,1	0,01

1	Винегрет овощной	40-50	0,57	5,07	5,77	50,97	0,025	0,026	15,12	22,44	3,528	
	картофель	10-14					0,015	0,012	12,5	12,0	0,25	
	свекла	7-9					0,001	0,004	1,82	2,24	3,08	
	морковь	4-6					0,009	0,011	0,8	8,16	0,192	
	Огурцы соленые	17-19					-	-	-	0,04	0,006	
	Масло растительное	3-5					-	-	-	-	-	
	Лук репчатый	7-9										
242	Компот из свежих фруктов	180-200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,011	0,019	13,68	15,76	12,476	
	Яблоки свежие	10-15					0,005	0,016	7,28	8,96	12,32	
	Апельсины свежие	10-15					0,006	0,003	6,4	6,4	0,096	
	сахар	15-20					-	-	-	0,4	0,06	
	Хлеб пшеничный	10-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64	
	Хлеб ржаной	40-50	2,34	0,36	19,6	93,0	0,04	0,025	-	10,5	1	
	Полдник											
	Крендель сахарный	50-60	3,75	5,9	11,8	208,5	0,04	0,04	-	12,0	0,55	
	Мука	40-45										
	Яйцо	1/25										
	Молоко	25										
	Дрожжи	1										
	Масло растительное	1-2										
	Масло сливочное	2-3										
	Сахар	2-4										
	Молоко	180-200	5,59	6,38	9,38	117,3	0,06	0,26	2,0	242	0,2	
	Ужин											
109	Пюре из гороха с пассерованными овощами	200	6,55	8,33	35,09	221,1	0,11	0,14	1,0	129,55	1,173	
	Горох	50					0,012	0,006	-	3,6	0,27	
	Масло сливочное	5					0,068	0,004	-	2,97	0,77	
	Морковь	10-12					0,03	0,13	1,0	122	0,11	
	Лук	10-12					-	-	-	0,1	0,015	
	Сосиска	20										
263	Чай с сахаром	180-200	0,12	-	12,04	48,6	-	-	-	0,323	0,046	
	чай	0,5-0,6					-	-	-	0,023	0,001	
	сахар	12-15					-	-	-	0,3	0,045	
	Хлеб пшеничный	20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64	
	Итого		77,4	86,48	270,17	2050,50						

	<i>Яйцо</i>	<i>1/8</i>									
228	Соус	20-30	0,16	1,1	1,57	42,2	0,011	0,006	2,7 5	2,133	0,199
	<i>Мука пшеничная</i>	<i>2-3</i>					<i>0,005</i>	<i>0,002</i>	-	<i>0,54</i>	<i>0,036</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>2-3</i>					-	-	-	<i>0,033</i>	<i>0,006</i>
	<i>Томат-пюре</i>	<i>2-3</i>					<i>0,006</i>	<i>0,004</i>	<i>2,7 5</i>	<i>1,54</i>	<i>0,154</i>
194	Рожки отварные	100-130	0,63	5,07	4,16	62,60	0,029	0,022	6,8	14,95	0,566
	<i>рожки</i>	<i>30-35</i>					<i>0,016</i>	<i>0,007</i>	<i>0,2</i>	<i>1,4</i>	<i>0,126</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>3-5</i>					-	-	-	<i>0,88</i>	<i>0,008</i>
6	Салат из огурцов	50	0,54	5,10	3,16	60,70					
	<i>Огурцы свежие</i>	<i>35</i>									
	<i>Лук репчатый</i>	<i>7</i>					-	-	-	-	-
	<i>Масло растительное</i>	<i>3-5</i>					-	-	-	-	-
239	Компот из с/ф	180-200	0,33	-	22,66	91,98	0,03	0,016	0,6	18,3	2,045
	<i>с/фрукты (смесь)</i>	<i>15-20</i>					<i>0,03</i>	<i>0,016</i>	<i>0,6</i>	<i>18,0</i>	<i>2,0</i>
	<i>сахар</i>	<i>12-15</i>					-	-	-	<i>0,3</i>	<i>0,045</i>
	Хлеб пшеничный	10-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Хлеб ржаной	40-50	2,34	0,36	19,6	93,0	0,04	0,025	-	10,5	1
	Полдник										
	Печенье	40	2,96	4,00	30,48	162,4	0,036	0,02	-	4,4	0,28
	Молоко	180-200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,06	0,26	0,1 6	242	0,2
	Ужин										
203	Картофель в молоке	200	4,78	19,54	41,3	261,0	0,398	0,166	66, 4	33,2	2,98
	<i>картофель</i>	<i>250</i>					<i>0,398</i>	<i>0,166</i>	<i>66, 4</i>	<i>33,2</i>	<i>2,98</i>
	<i>Молоко</i>	<i>60</i>									
	<i>Масло сливочное</i>	<i>4</i>					-	-	-	-	-
263	Чай с сахаром	180-200	0,12	-	12,04	48,6	-	-	-	0,323	0,046
	<i>чай</i>	<i>0,5-0,6</i>					-	-	-	<i>0,023</i>	<i>0,001</i>
	<i>сахар</i>	<i>12-15</i>					-	-	-	<i>0,3</i>	<i>0,045</i>
	Хлеб пшеничный	20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Итого		77,4	86,48	270,17	2050,50					

180	Плов с курицей	150-170	14,9	9,27	4,48	160,95	0,11 3	0,25 7	0,08	59,5 9	1,202
	<i>Курица</i>	<i>90-110</i>					<i>0,087</i>	<i>0,155</i>	-	<i>37,83</i>	<i>0,582</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>4-5</i>					<i>0,010</i>	<i>0,004</i>	-	<i>1,08</i>	<i>0,072</i>
	<i>Масло растительное</i>	<i>3-4</i>					-	-	-	-	-
	<i>Морковь</i>	<i>15-20</i>					<i>0,014</i>	<i>0,088</i>	-	<i>11</i>	<i>0,54</i>
	<i>Лук</i>	<i>11-13</i>					<i>0,002</i>	<i>0,01</i>	<i>0,08</i>	<i>9,68</i>	<i>0,008</i>
	<i>Рис</i>	<i>35-40</i>									
24	Салат из моркови с яблоками	40-50	2,254	5,2	26,95	123,68	0,10 5	0,13 6	7,86	89,7 7	3,999
	<i>морковь</i>	<i>25-32</i>					<i>0,022</i>	<i>0,026</i>	<i>1,9</i>	<i>19,38</i>	<i>0,456</i>
	<i>Масло растительное</i>	<i>1-2</i>					-	-	-	<i>1,1</i>	<i>0,01</i>
	<i>яблоки</i>	<i>20-28</i>					<i>0,002</i>	<i>0,006</i>	<i>2,73</i>	<i>3,36</i>	<i>4,62</i>
239	Компот из с/ф	180-200	0,33	-	22,66	91,98	0,03	0,01 6	0,6	18,3	2,045
	<i>с/фрукты (смесь)</i>	<i>15-20</i>					<i>0,03</i>	<i>0,016</i>	<i>0,6</i>	<i>18,0</i>	<i>2,0</i>
	<i>сахар</i>	<i>12-15</i>					-	-	-	<i>0,3</i>	<i>0,045</i>
	Хлеб пшеничный	10-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,06 4	0,03 2	-	10,4	0,64
	Хлеб ржаной	40-50	2,34	0,36	19,6	93,0	0,04	0,02 5	-	10,5	1
	Полдник										
	Пряник	40	2,96	4,00	30,48	162,4	0,03 6	0,02	-	4,4	0,28
	Молоко	180-200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,06	0,26	0,16	242	0,2
	Ужин										
200	Каша Дружба	200	4,78	19,54	41,3	261	0, 398	0,16 6	66,6 4	33,2	2,98
	<i>Крупа рисовая</i>	<i>15</i>									
	<i>Крупа пшеничная</i>	<i>11</i>									
	<i>молоко</i>	<i>100</i>									
	<i>сахар</i>	<i>5</i>					-	-	-		
	<i>Масло сливочное</i>	<i>5</i>					-	-	-		
260	Чай с лимоном	180-200	0,07	0,01	15,31	61,6	0,003	0,00 1	3,2	3,52 3	0,094
	<i>чай</i>	<i>0,5-0,6</i>					-	-	-	<i>0,023</i>	<i>0,001</i>
	<i>лимон</i>	<i>5-8</i>					<i>0,003</i>	<i>0,001</i>	<i>3,2</i>	<i>3,2</i>	<i>0,048</i>
	<i>сахар</i>	<i>12-15</i>					-	-	-	<i>0,3</i>	<i>0,045</i>
	Хлеб пшеничный	20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,03 2	-	10,4	0,64
	Итого		71,28	87,57	309,21	2012,78					

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1 - 3 года
 5 - 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
91	Каша кукурузная молочная жидкая	200-250	6,2	8,05	31,09	222,0	0,074	0,159	1,06	135,6	0,844
	<i>Крупа кукурузная</i>	<i>15-20</i>					<i>0,043</i>	<i>0,021</i>	-	<i>6,2</i>	<i>0,713</i>
	<i>молоко</i>	<i>100</i>					<i>0,031</i>	<i>0,138</i>	<i>1,06</i>	<i>128,2</i>	<i>0,106</i>
	<i>сахар</i>	<i>3-5</i>					-	-	-	<i>0,1</i>	<i>0,015</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>2-3</i>					-	-	-	<i>1,1</i>	<i>0,01</i>
	<i>Вода</i>	<i>70</i>									
253	Кофейный напиток с молоком	180-200	3,77	3,93	25,95	212,5	0,063	0,269	2,0	242,94	0,611
	<i>Кофейный напиток</i>	<i>1-2</i>					<i>0,003</i>	<i>0,009</i>	-	<i>0,54</i>	<i>0,351</i>
	<i>Молоко</i>	<i>100</i>					<i>0,06</i>	<i>0,26</i>	<i>2,0</i>	<i>242</i>	<i>0,2</i>
	<i>сахар</i>	<i>10-12</i>					-	-	-	<i>0,4</i>	<i>0,06</i>
	<i>Вода</i>	<i>120</i>									
	Батон с маслом	35-47	3,19	5,44	23,965	153,3	0,064	0,032	-	11,5	0,65
	<i>Батон</i>	<i>30-40</i>	<i>3,16</i>	<i>1,32</i>	<i>23,92</i>	<i>115,9</i>	<i>0,064</i>	<i>0,032</i>	-	<i>10,4</i>	<i>0,64</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>5-7</i>	<i>0,03</i>	<i>4,12</i>	<i>0,045</i>	<i>37,4</i>	-	-	-	<i>1,1</i>	<i>0,01</i>
	Сыр	4-6	1,48	1,73	-	26,21	0,001	0,022	0,168	62,4	-
	Обед										
34	Свекольник со сметаной	200-250	1,92	5,86	12,58	115,2	0,158	0,118	30,286	43,213	1,723
	<i>Мясо</i>	<i>15-20</i>					<i>0,012</i>	<i>0,03</i>	-	<i>1,8</i>	<i>0,52</i>
	<i>Свекла</i>	<i>50-60</i>					<i>0,015</i>	<i>0,012</i>	<i>12,5</i>	<i>12</i>	<i>0,25</i>
	<i>картофель</i>	<i>40-50</i>					<i>0,079</i>	<i>0,033</i>	<i>13,2</i>	<i>6,6</i>	<i>0,594</i>
	<i>морковь</i>	<i>10-12</i>					<i>0,007</i>	<i>0,008</i>	<i>0,6</i>	<i>6,12</i>	<i>0,144</i>
	<i>Лук репчатый</i>	<i>10-12</i>					<i>0,006</i>	<i>0,002</i>	<i>1,2</i>	<i>3,72</i>	<i>0,096</i>
	<i>Томат-пюре</i>	<i>1-2</i>					<i>0,037</i>	<i>0,020</i>	<i>2,75</i>	<i>2,86</i>	<i>0,077</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>2-3</i>					-	-	-	<i>0,033</i>	<i>0,006</i>
	<i>Сахар</i>	<i>1</i>					-	-	-	-	-
	<i>Масло растительное</i>	<i>1-2</i>									
	<i>сметана</i>	<i>10-12</i>					<i>0,002</i>	<i>0,013</i>	<i>0,036</i>	<i>10,08</i>	<i>0,036</i>
153	Жаркое домашнему	190	13,6	15,7	2,42	161,40	0,06	0,128	2,35	13,68	2,318
	<i>Мясо</i>	<i>70-80</i>					<i>0,048</i>	<i>0,12</i>	-	<i>7,2</i>	<i>2,08</i>
	<i>Картофель</i>	<i>170</i>					<i>0,004</i>	<i>0,005</i>	<i>0,4</i>	<i>4,08</i>	<i>0,096</i>
	<i>лук</i>	<i>10-12</i>					<i>0,001</i>	-	<i>0,2</i>	<i>0,62</i>	<i>0,016</i>
	<i>Томат-пюре</i>	<i>2-3</i>					<i>0,003</i>	<i>0,001</i>	-	<i>0,36</i>	<i>0,024</i>
	<i>Масло сливочное</i>	<i>2-3</i>					-	-	-	<i>0,44</i>	<i>0,004</i>
215	Салат из сельди	40-50	2,254	5,2	26,95	123,68	0,10	0,13	7,86	89,7	3,99
	<i>сельдь</i>	<i>30-46</i>					<i>0,088</i>	<i>0,102</i>	<i>7,35</i>	<i>74,97</i>	<i>1,764</i>

	<i>лук</i>	<i>7-9</i>									
	<i>Масло растительное</i>	<i>1-2</i>					-	-	-	0,88	0,044
233	Кисель	180-200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	0,2	0,03
	<i>Концентрат киселя</i>	<i>20-24</i>									
	<i>сахар</i>	<i>8-10</i>					-	-	-	0,2	0,03
	Хлеб пшеничный	10-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,06 4	0,03 2	-	10,4	0,64
	Хлеб ржаной	40-50	2,34	0,36	19,6	93,0	0,04	0,02 5	-	10,5	1
	Полдник										
289	Пирог с повидлом	50-60	4,71	3,67	35,3	163,0	0,08 4	0,05 5	-	9,86 3	0,639
	<i>Мука пшеничная</i>	<i>40-45</i>					0,076	0,036	-	8,1	0,54
	<i>сахар</i>	<i>2-4</i>					-	-	-	0,08	0,012
	<i>Масло сливочное</i>	<i>2-3</i>					-	-	-	0,033	0,006
	<i>Масло растительное</i>	<i>1-2</i>					-	-	-	-	-
	<i>дрожжи</i>	<i>1</i>					0,006	0,006	-	-	-
	<i>яйцо</i>	<i>1/25</i>					0,002	0,013	-	1,65	0,081
	<i>молоко</i>	<i>25</i>					-	-	-	0,3	0,045
	<i>повидло</i>	<i>10-12</i>									
	Молоко	180-200	3,16	1,32	23,92	115,9	0,06 4	0,03 2	-	10,4	0,64
	Ужин										
102	Лапшевник с творогом	200-250	7,44	8,07	35,28	242,92	0,08 2	0,15 8	1,0	130, 2	1,20
	<i>Творог</i>	<i>50</i>					0,052	0,028		8,0	1,08
	<i>Сахар</i>	<i>3-5</i>								1,1	0,01
	<i>лапша</i>	<i>40</i>					0,052	0,028		8,0	1,08
	<i>Масло сливочное</i>	<i>5</i>									
	<i>яйцо</i>	<i>1/8</i>								0,1	0,15
	<i>Масло растительное</i>	<i>1</i>									
	<i>молоко</i>	<i>25</i>					0,003	0,13	1	121	0,1
263	Чай с сахаром	180-200	0,12	-	12,04	48,6	-	-	-	0,323	0,046
	<i>чай</i>	<i>0,5-0,6</i>					-	-	-	0,023	0,001
	<i>сахар</i>	<i>12-15</i>					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,03 2	-	10,4	0,64
	Итого		77,4	86,48	270,17	2050,50					

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 1- 3 года
 5 – 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
91	Каша молочная пшеничная (полтавская)	200-250	7,44	8,07	35,28	243,92	0,082	0,158	1,0	130,2	1,205
	<i>Крупа пшеничная</i>	15-20					0,052	0,028	-	8,0	1,08
	<i>молоко</i>	90-100					0,03	0,13	1,0	121	0,1
	<i>сахар</i>	3-5					-	-	-	0,1	0,015
	<i>Масло сливочное</i>	2-3					-	-	-	1,1	0,01
	<i>Вода</i>	70									
248	Какао с молоком	180-200	2,79	3,19	19,71	118,7	0,03	0,131	1,006	122,9	0,265
	<i>Какао</i>	1-2					-	0,001	0,004	1,6	0,12
	<i>молоко</i>	100					0,03	0,13	1,0	121	0,1
	<i>сахар</i>	10-12					-	-	-	0,3	0,045
	<i>вода</i>	120									
	Батон с маслом	35-47	3,19	5,44	23,965	153,3	0,064	0,032	-	11,5	0,65
	<i>Батон</i>	30-40	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	<i>Масло сливочное</i>	5-7	0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	-	1,1	0,01
	Сыр	4-6	1,48	1,73	-	26,21	0,001	0,022	0,168	62,4	-
	Обед										
56	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200-250	1,25	0,25	-	132,9	0,091	0,046	0,45	17,02	0,956
	<i>Говядина</i>	15-20									
	<i>Капуста белокочанная</i>	50-60					0,001	-	0,3	0,93	0,024
	<i>картофель</i>	30-40									
	<i>морковь</i>	10-12					0,001	0,002	0,15	1,53	0,036
	<i>лук</i>	10-12									
	<i>Масло сливочное</i>	2-3									
	<i>Масло растительное</i>	1-2									
	<i>Сметана</i>	5-10									
170	Рулет мясной с картофелем	90-100	3,93	4,84	20,17	130,8	0,136	0,109	102,35	103,97	2,338
	<i>Говядина</i>	60-70					0,117	0,098	98,0	94,08	1,96
	<i>Масло сливочное</i>	2-3					-	-	-	1,1	0,01
	<i>Масло растительное</i>	1					-	-	-	-	-
	<i>Лук репчатый</i>	10-12					0,005	0,002	1,0	3,1	0,08

	<i>Хлеб пшеничный</i>	4-5					0,007	0,004	3,0	1,68	0,168
	<i>Яйцо</i>	1/16					0,003	0,001	-	0,36	0,024
	<i>Картофель для начинки</i>	20-30					-	-	-	0,08	0,012
	<i>Яйцо для начинки</i>	1/2	11,06	7,46	4,48	129,38					
215	Маринад из свеклы с курагой	100-140									
	<i>Свекла</i>	100-120									
	<i>Курага</i>	9-11									
	<i>Масло сливочное</i>	2-4									
	<i>Сахар</i>	1-2									
240	Компот из с/м ягод	180-200	0,16	-	14,99	50,80	0,044	0,038	5,85	18,0	10,945
	<i>Ягода</i>	40-45					0,004	0,013	5,85	7,2	9,9
	<i>сахар</i>	12-15					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	10-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Хлеб ржаной	40-50	2,34	0,36	19,6	93,0	0,04	0,025	-	10,5	1

	Полдник										
	Вафли	40	2,96	4,00	30,48	162,4	0,036	0,02	-	4,4	0,28
	Снежок	180-200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,06	0,26	0,16	242	0,2
	Ужин										
69	Морковная запеканка	150	13,6	30,95	48,4	227,15	0,254	0,273	162,5	175,62	4,502
	<i>Морковь</i>	200					0,195	0,162	162,5	156,0	3,25
	<i>Масло сливочное</i>	8					-	-	-	1,54	0,014
	<i>молоко</i>	25					0,014	0,088	-	11	0,54
	<i>Крупа манная</i>	15					0,037	0,018	-	5,4	0,621
	<i>Сахар</i>	5					0,008	0,005	-	1,68	0,077
	<i>Яйцо</i>	1/5									
263	Чай с сахаром	180-200	0,12	-	12,04	48,6	-	-	-	0,323	0,046
	<i>чай</i>	0,5-0,6					-	-	-	0,023	0,001
	<i>сахар</i>	10-12					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Итого		77,4	86,48	270,17	2050,50					

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 1- 3 года
5 – 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
111	Омлет с зеленым горошком	110	13,6	16,6	6,65	190,70	0,28	0,57	15,8	157,72	2,672
	<i>яйцо</i>	1					0,056	0,352	-	44	2,16
	<i>молоко</i>	40					0,02	0,104	0,8	96,8	0,08
	<i>Зеленый горошек</i>	8-10					0,012	0,006		3,8	0,33
	<i>масло сливочное</i>	2-3					-	-	-	1,32	0,012
	<i>Масло растит.</i>	1									
	<i>мука</i>	2-3									
252	Кофейный напиток с молоком	180-200	3,77	3,93	25,95	212,5	0,063	0,269	2,0	242,94	0,611
	<i>Кофейный напиток</i>	1-2					0,003	0,009	-	0,54	0,351
	<i>Молоко</i>	100					0,06	0,26	2,0	242	0,2
	<i>сахар</i>	10-12					-	-	-	0,4	0,06
	<i>вода</i>	120									
	Батон с маслом	35-47	3,19	5,44	23,965	153,3	0,064	0,032	-	11,5	0,65
	<i>Батон</i>	30-40	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	<i>Масло сливочное</i>	5-7	0,03	4,12	0,045	37,4	-	-	-	1,1	0,01
	Сыр	4-6	1,48	1,73	-	26,21	0,001	0,022	0,168	62,4	-
	Обед										
33	Рассольник ленинградский со сметаной	200-250	5,0	11,3	32,3	148,6	0,153	0,102	22,93	33,323	1,891
	<i>говядина</i>	15-20					0,012	0,03	-	1,8	0,52
	<i>картофель</i>	80-100					0,12	0,05	20	10	0,9
	<i>крупа перловая</i>	3-5					0,004	0,002	-	1,2	0,09
	<i>морковь</i>	10-12					0,007	0,008	0,6	6,12	0,144
	<i>лук</i>	4-6					0,003	0,001	0,6	1,86	0,048
	<i>Огурцы соленые</i>	15-17					0,005	-	1,7	3,91	0,153
	<i>Масло сливочное</i>	2-3					-	-	-	0,033	0,006
	<i>Масло растительное</i>	1-2					-	-	-	-	-
	<i>сметана</i>	5-10					0,002	0,011	0,03	8,4	0,03
247	Рыба тушеная с овощами	150-170	14,9	12,4	20,74	237,49	0,094	0,171	1,9	25,893	3,32
	<i>Рыба</i>	90-100					0,06	0,15	-	9	2,6
	<i>молоко</i>	20					0,008	0,009	0,7	7,14	0,168
	<i>Мука пшеничная</i>	4-6					-	-	-	0,033	0,006
	<i>Лук репчатый</i>	8-11					0,006	0,002	1,2	3,72	0,096
	<i>Морковь</i>	20-25					0,02	0,01	-	6,0	0,45

	<i>Масло растительное</i>	4-6									
194	Лапша отварная	100-130	0,63	5,07	4,16	62,60	0,029	0,022	6,8	14,95	0,567
	<i>лапша</i>	30-35					0,016	0,007	2,8	1,4	0,126
	<i>Масло сливочное</i>	3-5					0,001	0,003	0,9	3,33	0,126
242	Компот из свежих фруктов	180-200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,011	0,019	13,68	15,76	12,476
	<i>Яблоки свежие</i>	10-15					0,005	0,016	7,28	8,96	12,32
	<i>Апельсины свежие</i>	10-15					0,006	0,003	6,4	6,4	0,096
	<i>сахар</i>	15-20					-	-	-	0,4	0,06
	Хлеб пшеничный	10-20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Хлеб ржаной	40-50	2,34	0,36	19,6	93,0	0,04	0,025	-	10,5	1
	Полдник										
278	Калач сдобный	50	4,71	3,67	35,3	163,0	0,084	0,055	-	9,863	0,639
	<i>Мука пшеничная</i>	40-45					0,076	0,036	-	8,1	0,54
	<i>сахар</i>	5					-	-	-	0,08	0,012
	<i>Масло сливочное</i>	5					-	-	-	0,033	0,006
	<i>Масло растительное</i>	1-2					-	-	-	-	-
	<i>дрожжи</i>	1					0,006	0,006	-	-	-
	<i>яйцо</i>	1/16					0,002	0,013	-	1,65	0,081
	<i>Молоко</i>	25							-		
	Молоко	180-200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,06	0,26	0,16	242	0,2
	Ужин										
84	Капуста тушеная	120-150	29,9	12,11	29,1	281,3	0,081	0,448	1,08	284,24	0,961
	<i>капуста</i>	200					0,056	0,38	0,705	231,2	0,564
	<i>морковь</i>	5-7					0,012	0,006	-	1,8	0,207
	<i>лук</i>	8-10					0,002	0,017		2,2	0,108
	<i>Томат пюре</i>	2-3								0,18	0,027
	<i>Масло сливочное</i>	4									
	<i>Масло раст.</i>	1-0032									
263	Чай с сахаром	180-200	0,12	-	12,04	48,6	-	-	-	0,323	0,046
	<i>чай</i>	0,5-0,6					-	-	-	0,023	0,001
	<i>сахар</i>	12-15					-	-	-	0,3	0,045
	Хлеб пшеничный	20	3,16	1,32	23,92	115,9	0,064	0,032	-	10,4	0,64
	Итого		77,4	86,48	270,17	2050,50					