

Утверждено:
Председатель СПОСПК "Эдем"

_____ Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 10 часовым пребыванием детей

Наименование	Номер рецептуры по сборнику	Выход блюд, в гр.		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
День 1/ Понедельник 1 недели													
Завтрак													
Суп молочный с крупой (пшениный)	101	150	180	5,41	6,69	6,7	8,04	16,92	19,8	149,6	178,32	1,36	1,63
Какао с молоком	416	150	200	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Булгурброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8,81	11,22	9,85	12,22	42,61	52,93	293,15	365,12	2,43	3,05
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,4	4,08	3,75	4,5	6	7,2	71,35	85,6	0	0
Итого:				3,4	4,08	3,75	4,5	6	7,2	71,35	85,6	0	0
Обед													
Огурцы свежие	15	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	1,04	1,56	5,8	8,7	1,72	2,61
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мкб	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	9,58	117,34	136,82	11,22	11,8
Картофельное пюре	339	120	130	2,62	2,96	4,47	4,72	32	34,6	178,71	192,72	18,2	20,7
Котлета из говядины	299	50	70	5,19	7,2	6,44	9,72	6,7	11,24	104,32	161,24	0,4	0,6
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				14,84	19,21	15,73	19,97	68,44	89,82	500,15	653,84	31,615	35,81
Полдник													
Булочка с повидлом	441	50	60	4,8	6,6	6,73	8,9	10,8	16,4	122,97	172,1	0,15	0,15
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Итого:				6	7,8	6,85	9,02	31,66	40,4	207,67	269,37	0,25	0,25
Итого за 1 день:				33,05	42,31	36,18	45,71	148,71	190,35	1072,32	1373,93	34,295	39,11
День 2/вторник 1 недели													
Завтрак													

Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	199	130/5/5	180/7/7	3,02	4,2	4,2	5,8	12,96	17,94	101,53	140,6	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком	414	150	200	2,1	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром	3	55	70	3,7	4,33	2,95	3,75	15,99	20,35	105,31	132,47	0,02	0,04
Итого:				8,82	11,33	9,74	12,42	42,63	53,49	293,98	369,89	2,81	3,74
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Обед													
Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	13,9
Суп крестьянский на мкб со сметаной	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,95	4,26	5,75	16,28	17,14	128,52	148,11	11,87	12,02
Макаронные отварные со сливочным маслом	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,43	24,4	28,38	148,74	156,67	0	0
Кнели куриные	329	50	70	3,8	5,07	5,27	7,62	3,21	4,5	75,47	106,86	3,62	4,53
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16,08	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:				15,29	19,8	15,64	20,94	73,58	92,04	496,67	624,57	28,73	30,49
Полдник													
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,9	4,68	3,75	4,5	6	7,2	66,15	79,38	0	0
Фрукт	386	85	85	0,55	0,55	0,92	0,92	5,18	5,18	31,2	31,2	0,1	0,1
Кондитерское изделие		25	50	1,6	3,1	2,1	4,01	18	28,7	97,3	163,29	0,13	0,26
Итого:				6,05	8,33	6,77	9,43	29,18	41,08	194,65	273,87	0,23	0,36
Итого за 1 день:				30,91	40,36	32,15	42,79	154,38	197,41	1046,86	1342,2	34,104	38,49
День 3 /Среда 1 недели													
Завтрак													
Каша манная молочная со сливочным маслом	199	150	180	4,83	5,8	5	6	12,63	15,2	113	135,6	1,79	2,14
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Бутерброд с повидлом	2	50	75	1,92	2,82	2,5	3,48	17,8	23,3	101,38	135,8	0,07	0,1
Итого:				8,78	11,33	9,82	12,58	42,61	54,74	293,61	377,05	2,8	3,5
2-ой завтрак													
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Итого:				0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9
Обед													
Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/Салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	42	40	60	0,5	0,75	4,03	6,04	4,8	7,2	57,59	86,38	1,95	2,92
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей со сметаной	88	180/10/7	200/12/8	4,59	4,9	5,09	6,45	16,02	17,8	128,25	148,85	12,96	13,4

Жаркое из птицы	ТТК №51	150	190	8,21	10,7	7,83	9,05	18,84	26,53	178,67	230,37	11,08	12,16
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из яблок и изюма		390	150	0,21	0,25	0,06	0,07	18,92	22,7	64,62	77,5	2,21	2,65
Итого:				15,42	19,79	17,25	22,01	71,01	94,94	481,74	642,3	28,2	31,13
Полдник													
Булочка домашняя		452	50	2,39	2,87	4,01	4,81	26,11	31,33	150,09	180,11	0,25	0,25
Кисломолочный продукт		420	150	3,9	5,2	3,37	4,5	5,67	7,56	65,9	87,86	0,4	0,54
Итого:				6,29	8,07	7,38	9,31	31,78	38,89	215,99	267,97	0,65	0,79
Итого за 1 день:				31,24	40,09	34,45	43,9	154,39	199,37	1052,9	1361,19	34,89	39,32
День 4 /Четверг 1 неделя													
Завтрак													
Суп молочный вермишелевый		100	150	4,7	5,73	5,88	7,3	16,2	19,5	136,52	166,62	1,22	1,46
Какао с молоком		416	150	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с сыром		1	40/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0
Итого:				8,1	10,26	9,03	11,48	41,89	52,63	280,07	353,42	2,29	2,88
2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт		420	150	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,7	137,6	0	0
Итого:				4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	114,7	137,6	0	0
Обед													
Салат из отварной свеклы		34	40	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8
Суп картофельный с крупной (гречневый) на мкб со сметаной		86	180/10/7	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	178,32	7,87	8,82
Запеканка рыбная с рисом			130	7,53	8,8	8,23	9,5	24,3	28,04	201,39	232,86	13,5	15,58
Хлеб ржано -пшеничный			30	1,91	3,19	0,24	0,4	11,9	20,71	52,61	99,2	0	0
Чай с сахаром и лимоном		412	150/8/3	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				14,7	19,19	16,71	20,79	67,63	89,25	467,48	626,61	25,245	30,3
Полдник													
Оладьи со стуженным молоком		432	80/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,55	183,2	247,2	0,44	0,66
Фрукт			85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	34,4	34,4	4,8	4,8
Чай без сахара		411	150	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05
Итого:				6,13	8,18	7	9	31,6	41,06	217,66	281,69	5,28	5,51
Итого на 1 день:				32,98	42,49	36,49	45,77	157,32	202,38	1079,91	1399,32	32,815	38,69
День 5 /Пятница 1 неделя													
Завтрак													
Омлет натуральный со сливочным маслом		229	130	4,6	5,31	5,3	6,1	15,1	17	126,5	144,14	0,88	1,1
Кофейный напиток с молоком		414	180	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом		1	30/10	1,7	2,83	1,95	3,25	13,56	22,6	64,84	108	0,02	0,04
Итого:				8,82	10,94	9,84	12,22	42,34	54,8	278,48	348,96	2,07	2,89

2-ой завтрак													
Кисломолочный продукт	420	150	180	2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,7	0	0
Итого:				2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,7	0	0
Обед													
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми отрудами (после 1 марта)													
	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	15,28
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб													
	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8	9,1
	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0	0
Каша гречневая со сливочным маслом													
	ТТК 99	35/25	40/40	2,9	3,45	4,99	6,8	6,22	7,11	81,39	103,44	4,3	5,4
Гуляш из куриных грудок													
		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Хлеб ржано-пшеничный													
	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16	53,79	64,55	0,03	0,04
Компот из сухофруктов													
Итого:				15,35	19,51	16,69	21,9	73,58	95,79	490,64	639,67	24,34	29,82
Полдник													
Булочка "К чаю"													
	472	50	60	4,5	6,2	6,52	8,42	17,01	20,4	144,72	182,2	0,15	0,15
	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	6,1	6,1
Фрукт													
	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	7,9	12,13	31,9	55,16	0,075	0,1
Чай с сахаром													
Итого:				6,05	7,79	6,72	8,63	31,79	39,41	208,75	269,49	6,325	6,35
Итого за 1 день:													
				33,02	41,6	37	47,25	153,71	197,2	1046,82	1340,82	32,735	39,06
День 6 / Суббота 1 неделя													
Завтрак													
Запеканка творожная с изюмом и со стученкой													
	251	110/20	130/20	4,1	4,84	5,35	6,32	17,62	20,8	135,03	159,44	0,72	0,77
Кофейный напиток с молоком													
	414	180	200	2,52	2,8	2,59	2,87	13,68	15,2	87,14	96,82	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром													
	3	55	60	2,2	3,7	1,82	3,3	11,31	17,79	70,42	115,66	0,02	0,02
Итого:				8,82	11,34	9,76	12,49	42,61	53,79	292,59	371,92	1,91	2,54
2-ой завтрак													
Кисель													
		150	180	0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Итого:				0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Обед													
Винегрет овощной													
	67	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей со сметаной													
	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1	3,6	4,7	19,8	22	127,72	150,7	7,87	8,82
Жаркое по домашнему из говядины													
	290	150	180	8,86	10,63	10,73	12,88	18,84	27,35	207,37	267,84	13,9	18,4
Хлеб ржано-пшеничный													
		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из сухофруктов													
	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16,08	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:				15,42	19,84	17,26	22,02	67,98	91,41	482,2	643,36	25,66	33,06
Полдник													

Кисломолочный продукт		420	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	15,44	18,53	112	134,4	0	0
Итого:					4,05	4,86	3,75	4,5	15,44	18,53	112	112	0	0
Обед														
Салат "Витаминный" (до 1 марта) / салат из свежих огурцов (после 1 марта)		21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	14,28
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб со сметаной		86	180/10/7	200/12/8	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	178,32	7,87	8,82
Рагу овощное		362	120	150	2,6	2,49	4,8	5,8	14,99	18,74	113,56	137,12	7,6	8,36
Котлета куриная		299	50	70	4,36	5,7	3,58	5,56	7,08	8,15	77,98	105,44	0,5	0,62
Хлеб ржаной -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из свежих фруктов		390	150	180	0,04	0,05	0	0	12,74	15,29	51,11	61,33	0,03	0,04
Итого:					14,06	18,47	16,21	21,3	69,94	91,22	466,71	630,59	29,21	32,12
Полдник														
Кисель			150	190	0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,96	0	0
Пирожок печеный с картофелем		406	60	65	6,2	7,9	6,75	8,8	16,1	22,1	149,95	199,2	4,2	4,55
Итого:					6,2	7,9	6,75	8,8	31,78	40,92	212,88	275,16	4,2	4,55
Итого за 1 день:					33,08	42,5	36,59	47,17	159,77	205,46	1071,12	1389,39	35,22	38,9
День 9 / Среда 2 неделя														
Завтрак														
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом		199	130/5/5	180/7/7	3,02	4,2	4,2	5,8	12,96	17,94	101,53	140,6	1,62	1,95
Кофейный напиток с молоком		414	150	180	2,1	2,52	2,59	2,69	13,68	13,8	87,14	89,49	1,17	1,75
Бутерброд с маслом и сыром		3	55	70	3,7	4,33	2,95	3,75	15,99	20,35	105,31	132,47	0,02	0,04
Итого:					8,82	11,05	9,74	12,24	42,63	52,09	293,98	362,56	2,81	3,74
2-ой завтрак														
Сок		418	150	180	0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,89
Итого:					0,75	0,9	0	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,89
Обед														
Салат из отварной свеклы		34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	4,58
Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной		88	180/10/7	200/12/8	5,17	7,6	5,09	9	16,02	17,8	130,57	182,6	9,5	10,22
Голубцы ленивые		315	150	190	7,3	8,1	8,2	8,5	23,4	29,64	196,6	228,36	10,5	11,8
Хлеб ржаной -пшеничный			30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	59,52	99,2	0	0
Компот из сухофруктов		394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16,08	53,79	64,55	0,03	0,04
Итого:					14,99	19,81	15,96	21,95	68,74	89,5	478,68	635,78	23,83	26,64
Полдник														
Булочка слоеная		452	50	60	2,48	4,4	3,4	4,25	19,1	26,1	116,92	160,25	0,25	0,25
Фрукт		386	85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	30,6	30,6	4,8	4,8
Кисломолочный продукт		420	150	180	2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,74	0	0

Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной (после 1 марта)	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	14,58
Суп-лапша домашняя с курицей	88	180/10	200/12	4,82	6,25	6,4	8,58	21,11	23,46	161,32	196,06	10,96	12,1
Плов из птицы	321	150	190	8,1	9,48	8,8	10,22	24,4	30,9	209,2	253,5	4,46	4,98
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,04	0,05	0	0	12,74	15,29	51,11	61,33	0,03	0,04
Итого:				15,44	19,83	17,25	21,94	74,54	95,59	511,78	659,27	28,66	31,7
Полдник													
Сырники из творога	245	50/10	80/20	5,3	7,13	7,15	9,19	17,57	23,77	155,83	206,31	0,22	0,36
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1
Итого:				6,61	8,48	7,3	9,35	31,85	41,08	218,97	283,24	0,395	0,32
Итого за 1 день:				31,57	40,45	34,38	43,87	153,08	196,35	1025,15	1320,04	34,835	39,26
День 12/ Суббота 2 неделя													
Завтрак													
Каша молочная пшеница со сливочным маслом	199	150/5/5	180/7/7	2,24	3,69	4,55	5,5	16,62	19,94	116,39	144,02	1,52	1,75
Чай сладкий с молоком	413	150	200	2,03	2,71	2,32	3,1	12,18	16,24	79,23	105,65	0,94	1,26
Батон нарезной		40	50	0,72	0,9	0,24	0,3	12,43	15,54	54,76	68,46	0	0
Дйцо отварное	227	40	40	3,8	3,8	2,72	2,72	0,29	0,29	40,84	40,84	0	0
Итого:				8,79	11,1	9,83	11,62	41,52	52,01	291,22	358,97	2,46	3,01
2-ой завтрак													
Кисель		150	180	0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Итого:				0	0	0	0	15,68	18,82	62,93	75,5	0	0
Обед													
Винегрет овощной	67	40	60	0,58	0,87	2,69	4,04	3,51	5,27	40,71	61,07	3,86	5,8
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,44	11,87	13,1	117,31	125,8	6,8	7,3
Картофель, тушенный в соусе	144	110	130	2,15	3,45	6,04	6,78	15,6	18,44	125,36	147,98	15,5	15,99
Тертели мясные	304	50	70	3,65	5,1	3,43	5,36	7,5	10,5	74,15	110,64	1,09	1,35
Хлеб ржано -пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	11,43	20,71	52,61	99,2	0	0
Компот из изюма	394	150	180	0,23	0,28	0	0	20,14	24,17	81,51	97,81	0,024	0,03
Итого:				14	19	17,27	22,02	70,05	92,19	491,65	642,5	27,274	30,47
Полдник													
Кондитерское изделие		25	50	0,68	2,45	3,2	5,2	19,07	27,39	107,8	166,16	0,13	0,26
Фрукт	386	85	85	1,44	1,44	0,17	0,17	6,88	6,88	32,13	32,13	5,1	5,1
Кисломолочный продукт	420	150	180	3,9	4,6	3,37	4	5,67	6,8	65,9	81,6	0,4	0,54
Итого:				6,02	8,49	6,74	9,37	31,62	41,07	205,83	279,89	5,63	5,9
Итого за 1 день:				28,81	38,59	33,84	43,01	158,87	204,09	1051,63	1356,86	35,364	39,38

Итого за 12 дней:					378,76	488,52	417,63	534,32	1854,95	2373,3	12644,9	16263,7	409,728	464,71	
Усредненные данные на 1 день:					31,5633	40,71	34,8025	44,527	154,579	197,77	1053,74	1355,31	34,144	38,726	
% ккал от суточной нормы:										75,60%	75,20%				
		Витамины						Минеральные вещества							
		В1	В2	А	Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор		
Итого (1-3 года) / (3-7 лет) за 12 дней:		7,06/8,08	8,04/8,05	3999/4477	90,9/89,5	7188/8140	6290/7200	720/1790	91/91	3588/5368	0,6/0,95	0,17/0,24	12,45/18,2		
Усредненные данные на 1 день:		0,59/0,67	0,67/0,67	333,5/373	7,57/7,46	599/678,3	524,2/600	60/149,2	7,58/7,58	299/447,3	0,05/0,08	0,0014/0,02	1,04/1,52		

Наименование блюда	номер	месяц	Итого: 21 день											
			Безки			Жирн			Углеколн			Энергетическая ценность		
порций	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
Каши "Дружба" молочная со сливочным маслом	199	130/5/5	180/7/7	3,02	4,2	5,8	12,96	17,94	101,53	140,6	1,62	1,95		
пшеница		12	9											
рис		9	12											
молоко 2,5 %		108	150											
вода		22	16											
каркашнй пшеница		5	7											
каркашнй пшеница		8	10											
молоко 2,5%		75	100											
вода		90	120											
Ватррррр с маслом и сыррр	3	55	70	3,7	4,33	3,75	15,99	20,35	105,31	132,47	0,02	0,04		
масло сливочное 72,5%		40	50											
батон		5	5											
сыр твердый		10	15									3,74		
Итого:				8,82	11,33	9,74	42,42	53,49	293,98	369,89	2,81	3,74		
2-ой завтрак														
Сок	418	150	180	0,75	0,9	0	0	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9		
Итого:				0,75	0,9	0	0	10,8	61,56	73,87	3,24	3,9		
Салат из белокочанной капусты	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	37,54	49,18	13,21	13,9		
капуста		40/32	60/48											
морковь		7/6	10/8											
масло растительное		4	6											
каркашнй пшеница		2	3											
каркашнй пшеница		1	1											
Итого:				0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	37,54	49,18	13,21	13,9		
Суп картофельный на масле со сметаной 15%	98	180/10/7	200/12/8	5,32	6,95	4,26	5,75	16,28	128,52	148,11	11,87	12,02		
Масло сливочное на кости		22/16	25/19											
Картофель		100/60	111/67											
Морковь		11/9	12/10											
Лук репчатый		17/14	18/15											
Каркашнй пшеница		9	10											
Каркашнй пшеница		2	3											
Масло растительное		135	150											
Вода		1	1											
Соль		7	8											
Итого:				5,32	6,95	4,26	5,75	16,28	128,52	148,11	11,87	12,02		
Малярники отпарные со сметаной 15%	335	110	130	3,65	3,68	4,06	4,43	24,4	148,74	156,67	0	0		
Масло сливочное 72,5%		39	45											
Масло растительное		5	7											
Соль		0,4	0,5											
Итого:				3,65	3,68	4,06	4,43	24,4	148,74	156,67	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	394	30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	52,61	99,2	0	0		
Масло растительное		1	1											
Каркашнй пшеница		1	1											
Соль		0,3	0,3											
Лук репчатый		6/5	9/7											
Мята душистая в/с		2	3											
Вода		5	7											
Каркашнй пшеница		4	6											
Каркашнй пшеница		67/48	97/69											
Итого:				1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	52,61	99,2	0	0		
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	53,79	64,55	0,03	0,04		
Смесь компотная		15	18											
Каркашнй пшеница		8	10											
Вода		157	188											
Итого:				0,04	0,05	0	0	13,4	53,79	64,55	0,03	0,04		
Поленик	420	150	180	3,9	4,68	3,75	4,5	6	66,15	79,38	0	0		
Каркашнй пшеница		85	105											
Фрукт		25	30											
Консервное яблоко		6,05	7,26											
Итого:				3,9	4,68	3,75	4,5	6	66,15	79,38	0	0		
Итого за 1 день:				30,91	40,36	32,15	42,79	154,38	197,41	244,2	34,104	38,49		

Наименование блюда	номер заказа	в гр.	Планируемая потребность				факт				Итого:	Итого на 1 день:								
			1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет										
Завтрак	100	150	180	150	125	150	180	150	180	4,7	5,73	5,88	7,3	16,2	19,5	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Какао с молоком	416	150	200	150	2	2	2	2	2	3,06	4,08	2,96	3,94	12,47	16,6	16,6	87,6	116,8	1,07	1,42
Бутерброд с сыром	1	40/10	50/10	0,34	0,45	0,19	0,24	13,22	16,53	55,95	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2-ой завтрак	420	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	19,44	14,7	137,6	137,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Салат из отварной свеклы	34	40	60	0,57	0,87	2,43	4,05	3,49	5,27	38,2	61,07	3,8	5,8	0	0	0	0	0	0	0
Суп картофельный с рыбой (трескавый) на мкс со сметаной	86	180/107	200/128	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	178,32	7,87	8,82	0	0	0	0	0	0	0
Закусочная рыбная с рисом	130	150	103	104/89	121/103	16	18	17/14	20/16	3	4	5	10	12	5	6	1	1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	50	30	50	1,91	3,19	0,24	11,9	20,71	52,61	99,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром и лимонном	412	150/8/3	200/10/4	0,11	0,15	0,03	9,1	12,13	41,37	55,16	0,075	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Овощи со шпинатом	432	80/10	120/10	5,4	7,45	6,8	8,8	25,1	34,55	183,2	247,2	0,44	0,66	0	0	0	0	0	0	0
Чай без сахара	411	150	200	0,01	0,01	0	0	0,02	0,03	0,06	0,09	0,04	0,05	0	0	0	0	0	0	0
Фрукт	Итого:	85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	157,32	202,38	1079,91	1399,32	32,815	38,69	0	0	0	0	0	0	0

Наименование блюда	номера порций, в г/п.	перестройка	Планируемая потребность							Итого:		
			женщины			мужчины						
по 1-3 года	3-7 лет	по 1-3 года	3-7 лет	по 1-3 года	3-7 лет	по 1-3 года	3-7 лет	Итого:	Итого за 1 день:			
Пюре картофельное												
Молоко												
Кофейный напиток												
Бутерброд с маслом	1	30/10	50/10	1,7	2,83	1,95	3,25	13,56	22,6	64,84	108	0,02
Сливки												
Масло сливочное												
Итого:				8,82	10,94	9,84	12,22	42,34	54,8	278,48	348,96	2,07
2-ой завтрак												
Кисломолочный продукт	420	150	180	2,8	3,36	3,75	4,5	15,0	18,0	82,7	96,95	82,7
Итого:												
Овощной салат												
Овощи												
Овощное масло												
Соль												
Сметана												
Сыр												
Молоко												
Масло сливочное												
Итого:				0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21
Салат "Витаминный"	21	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21
Овощи												
Сметана												
Сыр												
Молоко												
Масло сливочное												
Итого:												
Суп картофельный с говяжьими (говорящий) на бульоне	87	180/10	200/12	5,48	6,11	4,87	5,41	11,87	13,2	117,31	125,93	6,8
Пшеничные отруби												
Молоко												
Картофель												
Морковь												
Масло сливочное												
Итого:												
Каша гречневая со сливочным маслом	330	110	130	4,45	5,85	4,78	6,55	25,8	33,54	148	197,37	0
Гречневая крупа												
Соль												
Молоко												
Масло сливочное												
Итого:												
Гуаш из курных грудок	ТТК 99	35/25	40/40	2,9	3,45	4,99	6,8	6,22	7,11	81,39	103,44	4,3
Пшеничные отруби												
Молоко												
Картофель												
Морковь												
Масло сливочное												
Итого:												
Хлеб пшенично-пшеничный												
Хлеб												
Итого:												
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16	53,79	64,55	0,03
Сахар												
Вода												
Итого:												
Полное												
Булочка "Кучино"	472	50	60	4,5	6,2	8,42	17,01	20,4	144,72	182,2	0,15	
Сахар												
Вода												
Итого:												
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	0,04	7,9	12,13	31,9	55,16	0,075
Чай заварка (сухая)												
Сахарный песок												
Вода												
Итого:												
Итого за 1 день:												

Британия С

Наименование блюда	номер рецептуры по сборнику	Завтрак		Витамин С	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Творог 5%		101	119		
Манная крупа		7	8		
Молоко 2,5%		27	32		
Сметана 15%		6	7		
Ябло куринае		6	7		
сахарный песок		10	12		
масло сливочное 72,5%		6	7		
яenom		8	9		
Молоко ступенное		20	20		
сухари		6	7		
Кофейный напиток с молоком	414	180	200	2,52	2,8
кофейный напиток		2	3		
сахарный песок		9	10		
Молоко 2,5%		90	100		
Молоко 2,5%		108	120		
Вуерброд с маслом и сыром	3	55	60	2,2	3,7
Батон		40	40		
масло сливочное 72,5%		5	5		
сыр твердый		10	10		
Итого:			8,82	11,34	9,76
2-ой завтрак					
Кисель	359	150	180	0	0
Итого:		18	22	0	0
Овца					
Винегрет овощной	67	40	60	0,58	0,87
картофель		24/15	36/22		
морковь		5/4	8/7		
свекла		9/7	13/10		
лук репчатый		7/5	10/8		
огурцы соленые		8/7	12/11		
масло растительное		4	6		
соль пищевая		1	1		
Суп картофельный с крупой (пшеничный) с куриней со сметаной	86	180/10/7	200/12/8	4,03	5,1
Куринца		22/15	25/17		
картофель		76/46	82/50		
лук репчатый		4/3	5/4		
морковь свежая		9/7	10/8		
крупя пшениная		10	12		
масло растительное		2	3		
вода		180	200		
соль		1	1		
сметана 15%		7	8		
Жаркое по домашнему из говядины	290	150	180	8,86	10,63
говядины		84/62	84/62		
Масо говяжьи на кости		76/56	84/62		
Картофель		113/68	136/82		
лук репчатый		9/8	12/10		
Морковь свежая		20/16	22/18		
Масло сливочное 72,5%		4	5		
Томатная паста		3	4		

Вода		71	85																
Соль		0,3	0,3																
Хлеб пшано-пшеничный		30	50	1,91	3,19	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0							
Компот из сухофруктов	394	150	180	0,04	0,05	0	0	13,4	16,08	53,79	64,55	0,03	0,04						
Смесь компотная		15	18																
сахарный песок		8	10																
вода		157	188																
Итого:				15,42	19,84	17,26	22,02	67,98	91,41	482,2	643,36	25,66	33,06						
Подник																			
Кондитерское изделие		25	50	0,9	1,9	3,22	4,8	20,9	26,48	116,18	156,72	0,13	0,26						
Фрукт		386	85	85	1,2	0,12	0,12	5,18	5,18	21,77	21,77	0,1	0,1						
Кисломолочный продукт		420	150	180	3,9	4,6	3,37	4	5,67	6,8	65,9	81,6	0,4	0,54					
Итого:				6	7,7	6,71	8,92	31,75	38,46	203,85	260,09	0,63	0,9						
Итого за 1 день:				30,24	38,88	33,73	43,43	158,02	202,48	1041,6	1350,9	32,06	36,5						

Наименование блюда	номер рецептур	масса порции, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С							
			Белки	Жиры	Углеводы									
Запеканка	199	150/5/5	180/7/7	4,85	5,8	6	12,62	15,2	113	136	1,52	1,75		
													1-3 года	3-7 лет
Овсяные хлопья "Геркулес"		19	22											
													150	22
Молоко 2,5%		125	150											
													18	22
Вода		18	22											
													5	7
Сахарный песок		5	7											
													1	1
Масло сливочное 72,5%		5	7											
													150	22
Чай заварка		0,4	0,5											
													8	10
Сахарный песок		120	160											
													40	54
Молоко 2,5%		40	54											
													30	50
Батон		5	5											
													15	20
Итого:				8,8	11,33	9,82	12,58	42,6	54,74	293,61	377,45	2,53	3,11	
														150
Сок		418	150	180	0,75	0,9	0	8,99	10,8	61,56	73,87	3,24	3,89	
														Итого:
Обед		42	40	60	0,49	0,73	4,06	7,48	4,49	6,73	52,48	97,16	2,8	3,12
Салат из моркови		42	40	60	0,49	0,73	4,06	7,48	4,49	6,73	52,48	97,16	2,8	3,12
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на квасе	63	180/10/7	200/12/8	4,69	5,23	4,51	5,03	7,17	10,58	117,34	136,82	11,22	14,3	
														Итого:
Свекла		40/29	44/32											
														34/28
Картофель		53/32	61/37											
														12/9
Морковь свежая		48/38	73/54											
														8/7
Лук репчатый		6	7											
														2
Сахарный песок		1	1											
														2
Томатная паста		1	1											
														3
Масло растительное		144	160											
														7
Сметана 15%		130	150	7,56	8,72	7,52	8,6	25,1	29,9	198,32	231,88	1,65	2,06	
														Итого:
Рыба, запеченная в масле	263	130	150	7,56	8,72	7,52	8,6	25,1	29,9	198,32	231,88	1,65	2,06	
														Итого:
Минтай свежемор		104/89	121/103											
														4
Мука в/с		32	38											
														5
Вино куриное		13	15											
														4
Молоко 2,5%		4	5											
														1
Масло сливочное 72,5%		1	1											
														1
Соль														
														30
Хлеб ржано-пшеничный		30	50	1,91	3,57	0,24	0,4	12,43	20,71	52,61	99,2	0	0	
														Итого:
Компот из яблок и изюма	390	150	180	0,21	0,25	0,06	0,07	18,92	22,7	64,62	77,54	2,21	2,65	
														Итого:
Яблоки		17/14	21/17											
														150

Наименование блюда	номер рецептуры по сборнику	Планит из творога		Витамин С											
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет		
Завтрак	249	130	150	4,01	4,74	4,97	6,08	16,58	18,29	127,09	146,84	0,72	0,77		
Творог 5%		84	99												
Манная крупа	9	11													
Сметана 15%	6	7													
Вино куриное	6	7													
Сахарный песок	9	11													
Масло сливочное 72,5%	5	6													
Яйцом	8	9													
Сушари	4	5													
Молоко стуженное	20	20													
Какао с молоком	180	190	3,06	3,7	2,96	3,24	12,47	13,9	87,6	116,8	1,07	1,42			
Какао	3	3													
Сахарный песок	10	11													
Молоко 2,5%	110	116													
Вода	78	83													
Батон	30	50													
Масло сливочное 72,5%	10	10													
Итого:			8,77	11,27	9,88	12,57	42,61	54,79	279,53	371,64	1,81	2,23			
2-ой завтрак															
Кисломолочные продукты	150	180	4,05	4,86	3,75	4,5	15,44	18,53	112	134,4	0	0			
Итого:			4,05	4,86	3,75	4,5	15,44	18,53	112	134,4	0	0			
Итого:															
Овощ															
Салат "Витаминный"	40	60	0,57	0,86	1,81	2,74	3,86	5,23	37,54	49,18	13,21	14,28			
Капустя свеклая	22/18	35/28													
Морковь	8/6	10/8													
Яблоки свежие	12/10	18/15													
Сахарный песок	2	3													
Масло растительное	4	6													
Соль	1	1													
Вода	180	200													
Масло растительное	2	3													
Крупа гречневая	10	12													
Морковь свеклая	9/7	10/8													
Яблоки свежие	4/3	5/4													
Лук репчатый	76/46	82/50													
Картофель	22/16	25/19													
Мясо говядины на кости	180/10/7	200/12/8	4,58	6,18	5,78	6,8	18,84	23,1	133,91	178,32	7,87	8,82			
Суп картофельный с крупой (гречневый) на мясе со сметаной	86	120	2,6	2,49	4,8	5,8	14,99	18,74	113,56	137,12	7,6	8,36			
Картофель	80/48	100/60													
Капустя Белокочанная	52/42	64/52													
Морковь	21/17	32/22													
Лук репчатый	13/11	18/14													
Масло сливочное 72,5%	5	5													
Томатная паста	0,5	0,6													
Соль	4	5													
Мука в/с	31	39													
Вода															
Котлета куриная	299	50	70	4,36	5,7	3,58	5,56	7,08	8,15	77,98	105,44	0,5	0,62		

Итого:				14,99	19,81	15,96	21,95	68,74	89,5	478,68	635,78	23,83	26,64
Полник													
Булочка слоеная	452	50	60	2,48	4,4	3,4	4,25	19,1	26,1	116,92	160,25	0,25	0,25
Для теста:													
Мука В/с													
Мука В/с													
Молоко 2,5%													
Вода													
Масло растительное													
Соль													
дрожжи сухие													
сахарный песок													
вино куриное													
Мука в/с													
Масло растительное													
Фрукт	386	85	85	0,72	0,72	0,2	0,2	6,48	6,48	30,6	30,6	4,8	4,8
Кисломолочный продукт	420	150	180	2,8	3,36	3,75	4,5	6	7,2	68,95	82,74	0	0
Итого:				6	8,48	7,35	8,95	31,58	39,78	216,47	273,59	5,05	5,05
Итого за 1 день:				30,56	40,24	33,05	43,14	151,94	192,17	1050,7	1345,8	34,93	39,32

Компот из свежих фруктов	390	150	180	0,04	0,05	0	0	12,74	15,29	51,11	61,33	0,03	0,04							
Яблоки		15	18																	
Сахарный песок		8	10																	
Вода		157	188																	
				15,44	19,83	17,25	21,94	74,54	95,59	511,78	659,27	28,66	31,7							
Полдник																				
Сырники из творога	245	50/10	80/20	5,3	7,13	7,15	9,19	17,57	23,77	155,83	206,31	0,22	0,36							
Творог		51/50	82/80																	
Мяка		6	10																	
Сахарный песок		5	8																	
Соль		1	1																	
Мини		2	3																	
Масло растительное		10	20																	
Молоко стуженное		2	4																	
Фрукт	386	85	85	1,2	1,2	0,12	5,18	21,77	21,77			0,1	0,1							
Чай с сахаром	411	150/8	200/10	0,11	0,15	0,03	9,1	41,37	55,16	0,075	0,1									
Чай (запарка) сухая		0,5	0,7																	
Сахарный песок		8	10																	
Итого:		157	210	6,61	8,48	7,3	31,85	41,08	218,97	283,24	0,395	0,32								
Итого за 1 день:				31,57	40,45	34,38	43,87	153,08	196,35	1025,2	1320	34,835	39,26							

