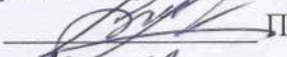


Согласовано

родитель (законный представитель)

  
П.С. Дедовская  
« 20 » 03 2023 год

Утверждаю:  
И.о. директора МКОУ Ягодинская СОШ  
  
А.Н. Пакишева  
(введено в действие приказом  
от 20.03.2023 года № 106- од)



*Основное (организованное) меню  
для организации горячего питания  
определенных групп детей  
с ограничением в питании  
(для коррекции лечения)  
воспитанников дошкольных групп  
в возрасте с 2-3 лет и с 3-7 лет  
весна - лето*

Сезон: весна - лето

1 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	выход			Б	Ж	У					
каша "Боярская" (пшеничная с изюмом)	175	6,06	17,59	26,55	284,7	1,225	180	7,3	21,3	35,8	292,9	1,4	267		
чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	495		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108		
масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	105		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>8,72</b>	<b>22,84</b>	<b>49,48</b>	<b>434,35</b>	<b>2,225</b>	<b>405</b>	<b>11,76</b>	<b>26,94</b>	<b>71,22</b>	<b>502,6</b>	<b>2,6</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
банан	100	1,5	0,5	21	96	10	100	1,5	0,5	21	96	10	112		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>23,8</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>			
<b>Обед</b>															
салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	2	60	0,42	6,06	1,2	61,2	3	17		
суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	23,4	1,7	8,9	56,58	6,7	180	28,08	1,98	10,6	67,9	8,01	155/168		
азу	160	13,12	11,84	14,5	193,7	7,14	180	14,7	13,7	18,7	218	8	267		
компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0,375	180	0,45	0	24,3	99	0,45	508		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	110		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>40,6</b>	<b>17,94</b>	<b>66,59</b>	<b>479,33</b>	<b>16,215</b>	<b>680</b>	<b>49,73</b>	<b>22,38</b>	<b>94,16</b>	<b>634,1</b>	<b>19,46</b>			
<b>Полдник</b>															
ватрушка с творогом	50	6,8	2,3	4	109,6	0,08	70	9,5	3,26	5,6	153,4	0,12	560/627		
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	493		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>6,88</b>	<b>2,3</b>	<b>15,30</b>	<b>154,6</b>	<b>0,08</b>	<b>250</b>	<b>9,59</b>	<b>3,26</b>	<b>19,1</b>	<b>207,4</b>	<b>0,12</b>			
<b>Ужин</b>															
оладьи из печени "по-Кунцовски" со сметанным соусом	90	10,28	11,48	8,47	133,2	3,86	100	12,43	9,31	10,34	175,08	0	399/453		
каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,27	29,68	160,2	0	130	7,41	6,8	32,14	189,31	0	237		
компот из свежих яблок	150	0,375	0,15	17,33	72	3,225	180	0,45	0,18	20,79	86,4	3,87	507		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	108		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	110		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>20,915</b>	<b>18,26</b>	<b>77,615</b>	<b>471,13</b>	<b>7,085</b>	<b>450</b>	<b>23,71</b>	<b>16,65</b>	<b>85,41</b>	<b>556,54</b>	<b>3,87</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>78,615</b>	<b>61,84</b>	<b>232,79</b>	<b>1435,4</b>	<b>35,605</b>		<b>96,29</b>	<b>69,73</b>	<b>290,89</b>	<b>1896,6</b>	<b>36,05</b>			

Сезон: весна- лето

2 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
суп молочный с рисом	170	4,09	4,38	14,04	112,03	1,088	180	4,33	4,64	14,87	118,62	1,152	164
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	493
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108
масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	105
<b>итого за прием пищи</b>	<b>345</b>	<b>5,71</b>	<b>8,66</b>	<b>35,22</b>	<b>241,43</b>	<b>1,088</b>	<b>405</b>	<b>7,48</b>	<b>9,08</b>	<b>48,09</b>	<b>304,02</b>	<b>1,152</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	112
<b>итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>													
зеленый горошек (отварной)	40	0,79	0,05	1,47	10,05	2,74	60	1,19	0,08	2,21	14,83	4,04	131
щи из свежей капусты с картофелем с мясом со смет.	150	1,08	3,12	5,36	54,32	18,08	180	1,30	3,74	6,43	65,18	21,69	142/357/479
фрикадельки из говядины, соус томатный	80	7,42	7,42	5,48	118,18	0,468	100	10,26	9,94	6,84	157,58	0,468	391/453
макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,3	106,26	0,011	130	4,9	0,58	25,17	125,58	0,013	291
кисель из брусники	150	0,075	0	17,25	72	1,35	180	0,09	0,00	20,70	86,40	1,62	502
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	110
<b>итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>16,938</b>	<b>11,44</b>	<b>72,998</b>	<b>466,56</b>	<b>22,649</b>	<b>730</b>	<b>23,82</b>	<b>14,98</b>	<b>100,71</b>	<b>637,57</b>	<b>27,831</b>	
<b>Полдник</b>													
печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0	590
чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	0,975	200	1,49	1,29	17,4	72	1,3	495
<b>итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>4,87</b>	<b>5,87</b>	<b>50,25</b>	<b>273,75</b>	<b>0,975</b>	<b>250</b>	<b>5,24</b>	<b>6,19</b>	<b>54,6</b>	<b>280,5</b>	<b>1,3</b>	
<b>Ужин</b>													
рагу из овощей	180	3,363	12,345	12,666	175,01	9,871	210	3,924	14,403	14,778	204,18	11,517	195/442
компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	0,45	200	0,5	0	27	110	0,5	508
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	108
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	110
<b>итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>7,213</b>	<b>12,745</b>	<b>59,066</b>	<b>379,76</b>	<b>10,321</b>	<b>450</b>	<b>7,824</b>	<b>14,803</b>	<b>63,878</b>	<b>419,93</b>	<b>12,017</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>35,131</b>	<b>39,115</b>	<b>227,334</b>	<b>1408,5</b>	<b>45,033</b>		<b>44,764</b>	<b>45,45</b>	<b>277,078</b>	<b>1689,02</b>	<b>52,3</b>	

Сезон: весна - лето

3 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У						
каша манная молочная жидкая	175	5,42	6,53	27	188,47	1,207	180	5,575	6,71	27,78	193,86	1,241	262		
кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,025	11,925	59,25	0,975	180	2,88	2,43	14,31	71,10	1,17	501		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108		
сыр полутвердый	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	100		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>11,9</b>	<b>11,325</b>	<b>48,765</b>	<b>329,02</b>	<b>2,252</b>	<b>410</b>	<b>14,055</b>	<b>12,07</b>	<b>61,77</b>	<b>393,26</b>	<b>2,481</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
сок яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46,00	2	100	0,50	0,10	0,10	46,00	2	518		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>			
<b>Обед</b>															
салат из свелы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0,008	60	0,9	3,3	5,04	53,4	3,42	51		
суп картофельный с клёцками с говядиной	150	1,41	2,16	9	61,62	6,93	180	1,69	2,59	10,8	73,94	8,316	146/357/172		
картофельная запеканка с мясом с соусом сметанным	180	18,37	20,86	15,449	288,67	3,103	210	21,432	24,339	18,024	336,79	3,621	377/442		
напиток из шиповника	150	0,525	0,225	17,1	72,75	52,5	180	0,63	0,27	20,52	87,30	63	519		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	110		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>24,325</b>	<b>25,805</b>	<b>67,049</b>	<b>564,39</b>	<b>62,541</b>	<b>710</b>	<b>30,732</b>	<b>31,139</b>	<b>93,744</b>	<b>739,43</b>	<b>78,357</b>			
<b>Полдник</b>															
коржик молочный	50	3,41	6,09	32,75	170,5	0	70	4,78	8,52	45,85	238,83	0	579		
чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	495		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>4,53</b>	<b>7,06</b>	<b>45,8</b>	<b>235,75</b>	<b>1</b>	<b>250</b>	<b>6,18</b>	<b>9,72</b>	<b>61,55</b>	<b>317,13</b>	<b>1,2</b>			
<b>Ужин</b>															
пудинг манный с молоком сгущенным	180	8,95	8,43	56,08	266,5	0,488	210	10,44	9,84	65,43	289,92	0,57	284/481		
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	493		
масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	105		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	110		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	108		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>375</b>	<b>12,45</b>	<b>12,95</b>	<b>89,52</b>	<b>454,65</b>	<b>0,488</b>	<b>435</b>	<b>13,95</b>	<b>14,36</b>	<b>101,07</b>	<b>487,07</b>	<b>0,57</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>53,705</b>	<b>57,24</b>	<b>260,234</b>	<b>1429,81</b>	<b>68,281</b>		<b>65,417</b>	<b>67,389</b>	<b>318,234</b>	<b>1982,89</b>	<b>84,608</b>			

Сезон: весна - лето  
4 день

Наименование блюд	2-3 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У						
каша "Дружба"	175	4,6	10,2	21,93	197,92	1,155	180	4,739	10,5	22,55	203,58	1,188	260		
чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	495		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108		
масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	105		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>7,26</b>	<b>15,45</b>	<b>44,86</b>	<b>347,57</b>	<b>2,155</b>	<b>405</b>	<b>9,199</b>	<b>16,14</b>	<b>57,97</b>	<b>413,28</b>	<b>2,388</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10	112		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>			
<b>Обед</b>															
салат "Летний"	40	0,92	2,92	2,4	39,6	4,84	60	1,38	4,38	3,6	59,4	7,26	32		
борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	150	1,1	3	6,39	57	6,18	180	1,31	3,6	7,67	68,4	7,416	128/357/479		
тефтели из говядины с соусом молочным	80	8,24	8,56	6,4	136	0,8	100	10,3	10,7	8	170	1	388/435		
пюре из гороха	110	10,46	3,22	20,82	154	0	130	12,36	3,8	24,6	182	0	418		
компот из свежих яблок	150	0,375	0,15	17,33	72	3,225	180	0,45	0,18	20,79	86,4	3,87	507		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	110		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>24,515</b>	<b>18,21</b>	<b>75,475</b>	<b>564,35</b>	<b>15,045</b>	<b>730</b>	<b>31,88</b>	<b>23,3</b>	<b>104,02</b>	<b>754,2</b>	<b>19,546</b>			
<b>Полдник</b>															
бублик	50	4,20	4,00	30,20	174,00	0	50	4,20	4,00	30,20	174,00	0	476		
чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	1	200	1,49	1,29	17,4	72	1,3	495		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>5,32</b>	<b>4,97</b>	<b>43,25</b>	<b>239,25</b>	<b>1</b>	<b>250</b>	<b>5,69</b>	<b>5,29</b>	<b>47,6</b>	<b>246</b>	<b>1,3</b>			
<b>Ужин</b>															
кукуруза (отварная)	50	1,48	0,1	2,74	18,34	5	50	1,48	0,1	2,74	18,34	5	131		
макаронные изделия отварные с сыром	180	10,89	9,09	30,6	247,5	0,09	200	12,1	10,1	34	275	0,1	295		
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	493		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	108		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>13,95</b>	<b>9,39</b>	<b>54,44</b>	<b>357,84</b>	<b>5,09</b>	<b>450</b>	<b>15,17</b>	<b>10,4</b>	<b>60,04</b>	<b>394,34</b>	<b>5,1</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>52,545</b>	<b>48,52</b>	<b>239,025</b>	<b>1405,01</b>	<b>33,29</b>		<b>63,439</b>	<b>55,63</b>	<b>290,63</b>	<b>1903,82</b>	<b>38,334</b>			

Сезон: весна- лето

5 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
суп молочный с макаронными изделиями	175	4,99	4,6	16,61	127,75	0,805	180	5,13	4,74	17,09	131,4	0,828	165
чай с молоком	150	1,2	1	13,1	65,3	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	495
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108
масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	105
<b>итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>7,73</b>	<b>9,88</b>	<b>39,59</b>	<b>277,45</b>	<b>1,805</b>	<b>405</b>	<b>9,59</b>	<b>10,38</b>	<b>52,51</b>	<b>341,1</b>	<b>2,028</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	112
<b>итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>7,5</b>	
<b>Обед</b>													
салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,8	4,08	60	1,86	4,14	13,14	97,2	6,12	69
рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	150	1,23	3,15	9,75	72,75	4,605	180	1,48	3,78	11,7	87,3	5,526	134/357/479
плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	0,24	180	13,61	13,39	35,42	316,8	0,288	370
напиток клюквенный	150	0,075	0	15,53	62,25	0,9	180	0,09	0	18,64	74,7	1,08	520
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	110
<b>итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>17,305</b>	<b>17,43</b>	<b>85,7</b>	<b>569,55</b>	<b>9,825</b>	<b>680</b>	<b>23,12</b>	<b>21,95</b>	<b>118,26</b>	<b>764</b>	<b>13,014</b>	
<b>Полдник</b>													
печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0	590
молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	79,5	1,95	180	5,22	4,5	8,64	95,4	2,34	515
<b>итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>8,65</b>	<b>44,4</b>	<b>288</b>	<b>1,95</b>	<b>230</b>	<b>8,97</b>	<b>9,4</b>	<b>45,84</b>	<b>303,9</b>	<b>2,34</b>	
<b>Ужин</b>													
биточки рыбные с соусом томатным	80	8,04	2,07	7,04	79,02	0,6	100	10,05	2,589	8,8	98,78	0,75	345/453
поре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	429
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	493
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	110
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	108
<b>итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>14,25</b>	<b>8,19</b>	<b>54,61</b>	<b>349,37</b>	<b>5,02</b>	<b>450</b>	<b>16,27</b>	<b>8,709</b>	<b>58,57</b>	<b>378,13</b>	<b>5,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,785</b>	<b>44,55</b>	<b>234,1</b>	<b>1531,37</b>	<b>28,6</b>		<b>58,35</b>	<b>50,839</b>	<b>284,98</b>	<b>1834,13</b>	<b>30,052</b>	

Сезон: весна - лето

6 день

Наименование блюд	2-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша молочная пшеничная жидкая	175	7,58	10,41	33,29	257,07	1,207	180	8,01	11,01	35,19	271,76	1,276	256
чай с молоком	150	1,2	1	13,1	65,3	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	495
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108
масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	105
<b>итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>10,32</b>	<b>15,69</b>	<b>56,27</b>	<b>406,77</b>	<b>2,207</b>	<b>405</b>	<b>12,47</b>	<b>16,65</b>	<b>70,61</b>	<b>481,46</b>	<b>2,476</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
сок яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46,00	2	100	0,50	0,10	0,10	46,00	2	518
<b>итого за прием пищи</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>													
салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	2	60	0,42	6,06	1,2	61,2	3	17
суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,57	3,57	10,82	97,88	13,05	180	6,68	4,28	12,98	117,45	0,108	149/169
жаркое по домашнему	150	15,04	8,11	13,59	179,12	16,575	180	18,05	9,74	16,31	214,94	19,89	369
компот из кураги	150	0,225	0	15,075	60,75	0,6	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0,72	512
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	110
<b>итого за прием пищи</b>	<b>530</b>	<b>24,535</b>	<b>16,08</b>	<b>62,425</b>	<b>484,3</b>	<b>32,225</b>	<b>680</b>	<b>31,50</b>	<b>20,72</b>	<b>87,94</b>	<b>654,49</b>	<b>23,718</b>	
<b>Полдник</b>													
печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0	590
компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0	20,25	82,5	0,375	180	0,45	0	24,3	99	0,45	508
<b>итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>4,13</b>	<b>4,9</b>	<b>57,45</b>	<b>291</b>	<b>0,375</b>	<b>230</b>	<b>4,2</b>	<b>4,9</b>	<b>61,5</b>	<b>307,5</b>	<b>0,45</b>	
<b>Ужин</b>													
запеканка из творога с молоком сгущенным	170	25,37	26,83	35,26	269,9	704,28	200	29,85	31,57	41,49	317,56	0,829	313/481
чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	200	0,1	0	15	60	0	493
сыр полутвердый	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	100
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	110
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	108
<b>итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>31,42</b>	<b>29,84</b>	<b>70,86</b>	<b>463,95</b>	<b>704,35</b>	<b>450</b>	<b>35,91</b>	<b>34,58</b>	<b>78,59</b>	<b>517,61</b>	<b>0,899</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>70,905</b>	<b>66,61</b>	<b>247,105</b>	<b>1569,15</b>	<b>741,157</b>		<b>84,58</b>	<b>76,95</b>	<b>298,74</b>	<b>1881,47</b>	<b>29,54</b>	

Сезон: весна - лето

7 день

Наименование блюд	2-3 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У						
каша гречневая вязкая на молоке с маслом	175	8,01	11,27	28,52	247,62	1,19	180	8,24	15,588	29,34	254,7	1,224	248		
напиток кофейный с молоком	150	2,4	2	11,9	59,3	1	180	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	501		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108		
масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	105		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,95</b>	<b>17,55</b>	<b>50,3</b>	<b>391,32</b>	<b>2,19</b>	<b>405</b>	<b>14,2</b>	<b>22,428</b>	<b>63,36</b>	<b>457,2</b>	<b>2,424</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
банан	100	1,5	0,5	21	96	10	100	1,5	0,5	21	96	10	112		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>			
<b>Обед</b>															
салат из свеклы с сыром	40	1,12	4,84	2,84	59,2	2,2	60	1,68	7,26	4,26	88,8	3,3	55		
суп гороховый с говядиной	150	4,38	2,25	13,01	90,07	8,4	180	5,26	2,7	15,61	108,09	10,08	144/357		
бефстроганов из отварной говядины	70	11,62	6,03	1,855	108,9	0,812	80	13,28	6,89	2,12	124,45	0,928	366		
пюре картофельное	110	2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	429		
сок яблочный	150	0,75	0,15	0,15	69	3	180	0,9	0,18	0,18	82,8	3,6	518		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	110		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>560</b>	<b>23,6</b>	<b>18,47</b>	<b>51,985</b>	<b>534,12</b>	<b>18,152</b>	<b>710</b>	<b>29,93</b>	<b>23,39</b>	<b>75,7</b>	<b>711,74</b>	<b>22,328</b>			
<b>Полдник</b>															
пирожки печёные с яблоками	50	3,5	4,75	15,08	100,09	0,5	70	4,9	6,65	26,7	140,12	0,7	562/622		
чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	495		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>4,62</b>	<b>5,72</b>	<b>28,13</b>	<b>165,34</b>	<b>1,5</b>	<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>7,85</b>	<b>42,4</b>	<b>218,42</b>	<b>1,9</b>			
<b>Ужин</b>															
вареники ленивые	150	5,28	7,21	30,65	208,58	0,075	180	6,34	8,66	36,77	250,29	0,09	527/596		
чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	200	0,1	0	15	60	0	493		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	108		
яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	10	50	0,2	0,2	4,9	23,5	10	112		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>7,09</b>	<b>7,57</b>	<b>58,89</b>	<b>333,08</b>	<b>10,075</b>	<b>450</b>	<b>8,16</b>	<b>9,02</b>	<b>66,51</b>	<b>380,79</b>	<b>10,09</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>48,76</b>	<b>49,81</b>	<b>210,305</b>	<b>1519,86</b>	<b>41,917</b>		<b>60,09</b>	<b>63,188</b>	<b>268,97</b>	<b>1864,15</b>	<b>46,742</b>			



Сезон: весна - лето

8 день

Наименование блюд	2-3 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша пшеничная молочная с маслом	175	7,63	11,25	32,48	261,62	1,19	180	7,85	11,58	33,41	269,1	1,224	264
чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	495
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108
масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	105
<b>итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>10,29</b>	<b>16,5</b>	<b>55,41</b>	<b>411,27</b>	<b>2,19</b>	<b>405</b>	<b>12,31</b>	<b>17,22</b>	<b>68,83</b>	<b>478,8</b>	<b>2,424</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
груши	100	0,4	0,3	10,3	47	5	100	0,4	0,3	10,3	47	5	112
<b>итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>													
салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	2	60	0,42	6,06	1,2	61,2	3	17
свекольник с говядиной, сметаной	150	6,108	7,194	7,515	119,45	5,538	180	7,33	8,633	9,018	143,35	6,646	131/357/479
биточки рыбные, соус томатный	80	8,04	2,056	7,04	79,02	0,584	100	10,05	2,57	8,8	98,78	0,73	345/453
рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	0	130	3,2	5,27	29,3	177,32	0	414
компот из свежих яблок	150	0,375	0,15	17,33	72	3,225	180	0,45	0,18	20,79	86,4	3,87	507
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	110
<b>итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>20,933</b>	<b>18,26</b>	<b>79,61</b>	<b>567,06</b>	<b>11,347</b>	<b>730</b>	<b>27,53</b>	<b>23,353</b>	<b>108,468</b>	<b>755,05</b>	<b>14,246</b>	
<b>Полдник</b>													
бублик	50	4,20	4,00	30,20	174,00	0	50	4,20	4,00	30,20	174,00	0	473
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	200	0,1	0	15	60	0	493
<b>итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>4,28</b>	<b>4</b>	<b>41,5</b>	<b>219</b>	<b>0</b>	<b>250</b>	<b>4,3</b>	<b>4</b>	<b>45,2</b>	<b>234</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>													
суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,25	18,98	146	0,92	200	5,7	5,25	18,98	146	0,92	165
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1	0	5	0	4,1	0	37,1	0	111
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0	106
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	200	0,1	0	15	60	0	493
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	110
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	108
<b>итого за прием пищи</b>	<b>405</b>	<b>11,78</b>	<b>12,35</b>	<b>52,38</b>	<b>368,25</b>	<b>0,92</b>	<b>455</b>	<b>11,8</b>	<b>12,35</b>	<b>56,08</b>	<b>383,25</b>	<b>0,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,683</b>	<b>51,41</b>	<b>239,2</b>	<b>1412,58</b>	<b>19,457</b>		<b>56,34</b>	<b>57,223</b>	<b>288,878</b>	<b>1898,1</b>	<b>22,59</b>	

Сезон: весна - лето

9 день

Наименование блюд	2-3-лет		пищевые вещества				вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества				вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эл/л	выход		Б	Ж	У	эл/л				
<b>Завтрак</b>															
каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	175	5,95	9,1	22,22	194,25	10,5	180	6,29	9,62	23,49	205,35	11,1	646		
кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,025	11,925	59,25	0,975	180	2,88	2,43	14,31	71,10	1,17	501		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108		
масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	5	0,02	4,12	0,04	37,4	0	105		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>350</b>	<b>9,89</b>	<b>15,405</b>	<b>44,025</b>	<b>337,9</b>	<b>11,475</b>	<b>405</b>	<b>12,23</b>	<b>16,49</b>	<b>57,52</b>	<b>407,85</b>	<b>12,27</b>			
<b>Завтрак 2</b>															
сок яблочный	100	0,50	0,10	0,10	46,00	2	100	0,50	0,10	0,10	46,00	2	518		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>			
<b>Обед</b>															
винегрет овощной	40	0,52	4,32	2,72	52	3,36	60	0,78	6,48	3,63	78	5,04	76		
суп крестьянский с крупой с мясом	150	7,043	8,5	9,09	117,66	6,01	180	8,451	10,2	10,9	142,2	7,21	154/357/479		
шницель из говядины, соус томатный	80	9,22	9,87	9,23	162,68	0,468	100	12,78	13,37	12,09	219,88	0,468	381/453		
каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	160,2	0	130	7,41	6,8	32,14	189,31	0	237		
компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0	15,25	82,5	0,38	180	0,45	0	24,3	99	0,45	508		
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	110		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>26,853</b>	<b>28,80</b>	<b>85,62</b>	<b>680,77</b>	<b>10,218</b>	<b>730</b>	<b>35,951</b>	<b>37,49</b>	<b>122,42</b>	<b>916,39</b>	<b>13,168</b>			
<b>Полдник</b>															
ватрушки с повидлом	50	3,08	1,4	30,08	125,8	0,08	70	3,97	1,96	71,5	176,2	1,52	559		
чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	495		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>2,37</b>	<b>43,13</b>	<b>191,05</b>	<b>1,08</b>	<b>250</b>	<b>5,37</b>	<b>3,16</b>	<b>87,2</b>	<b>254,5</b>	<b>2,72</b>			
<b>Ужин</b>															
огурец свежий	40	0,32	0,04	1,0	5,6	10	60	0,48	0,06	1,5	8,4	15	106		
макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,3	106,26	0,011	130	4,94	0,59	25,17	125,58	0	297		
яйцо вареное	30	3,825	3,45	0,225	47,25	0	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300		
чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	180	0,09	0	13,5	54	0	493		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	110		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	108		
<b>итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>11,785</b>	<b>4,38</b>	<b>58,125</b>	<b>318,86</b>	<b>10,011</b>	<b>450</b>	<b>14,01</b>	<b>5,65</b>	<b>62,57</b>	<b>356,73</b>	<b>15</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>53,228</b>	<b>51,055</b>	<b>231,00</b>	<b>1574,58</b>	<b>34,784</b>		<b>68,061</b>	<b>62,89</b>	<b>329,81</b>	<b>1881,47</b>	<b>45,158</b>			

0,125 2,38 20 0,75 16,63 51,25 66

Сезон: весна - лето

10 день

Наименование блюд	2-3лет						3-7 лет						№ рецептуры
	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	
	Б	Ж	У					Б	Ж	У			
каша рисовая молочная с маслом	175	5,5	10,34	32,38	244,47	1,242	180	5,81	10,93	34,22	258,44	1,313	253
чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	495
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108
сыр полутвердый	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	100
<b>итого за прием пищи</b>	<b>355</b>	<b>10,7</b>	<b>14,08</b>	<b>55,27</b>	<b>391,02</b>	<b>2,312</b>	<b>410</b>	<b>12,81</b>	<b>15,06</b>	<b>69,6</b>	<b>465,04</b>	<b>2,583</b>	
<b>Завтрак 2</b>													
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10	112
<b>итого за прием пищи</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<b>Обед</b>													
салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,8	40,8	2	60	0,42	6,06	1,2	61,2	3	17
суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	150	7,128	5,639	11,295	107,39	4,95	180	8,554	6,766	13,554	128,87	4,95	147/357
котлета из говядины, соус томатный	80	9,22	9,87	9,23	162,68	0,468	100	12,78	13,37	12,09	219,88	0,468	381/453
пюре картофельное	110	2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42	429
компот из яблок	150	0,38	0,15	17,33	72	3,225	180	0,45	0,18	20,79	86,4	3,87	507
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	108
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	40	3,04	0,32	19,68	94	0	110
<b>итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>22,738</b>	<b>24,899</b>	<b>72,785</b>	<b>589,82</b>	<b>14,383</b>	<b>730</b>	<b>31,014</b>	<b>32,736</b>	<b>101,164</b>	<b>803,95</b>	<b>16,708</b>	
<b>Полдник</b>													
печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0	590
компот из кураги	150	0,225	0	15,075	60,75	0,6	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,8	512
<b>итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>3,975</b>	<b>4,9</b>	<b>52,275</b>	<b>269,25</b>	<b>0,6</b>	<b>250</b>	<b>4,05</b>	<b>4,9</b>	<b>57,3</b>	<b>289,5</b>	<b>0,8</b>	
<b>Ужин</b>													
вареники картофельные с маслом	180	18,41	10,87	109,8	343,26	7,38	200	20,46	12,08	122	381,4	8,2	526/596
чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	0	200	0,1	0	15	60	0	493
хлеб ржано-пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	110
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	108
<b>итого за прием пищи</b>	<b>400</b>	<b>21,9</b>	<b>11,27</b>	<b>145,4</b>	<b>503,01</b>	<b>7,38</b>	<b>440</b>	<b>23,96</b>	<b>12,48</b>	<b>159,1</b>	<b>547,15</b>	<b>8,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,713</b>	<b>55,549</b>	<b>335,53</b>	<b>1498,10</b>	<b>34,675</b>		<b>72,234</b>	<b>65,576</b>	<b>396,964</b>	<b>1852,64</b>	<b>38,291</b>	

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1-3лет

3-7лет

	Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
1	78,615	61,84	232,79	1435,4	36,506	1	96,29	69,73	290,89	1896,6	36,05
2	35,131	39,115	227,334	1408,5	45,033	2	44,764	45,45	277,078	1689,02	52,3
3	53,705	57,24	260,234	1429,81	68,281	3	65,417	67,389	318,234	1982,89	84,608
4	52,545	48,52	239,025	1405,01	33,29	4	63,439	55,63	290,63	1903,82	38,334
5	47,785	44,55	234,1	1531,37	28,6	5	58,35	50,839	284,98	1834,13	30,052
6	70,905	66,61	247,105	1569,15	741,157	6	84,58	76,95	298,74	1881,47	29,54
7	48,76	49,81	210,305	1519,86	41,917	7	60,09	63,188	268,97	1864,15	46,742
8	47,6863	51,41	239,2	1412,58	19,457	8	56,34	57,223	288,878	1898,1	22,59
9	53,228	51,055	231	1574,58	34,784	9	68,061	62,89	329,81	1981,47	45,158
10	59,713	55,549	335,53	1498,1	34,675	10	72,234	65,576	396,964	1852,64	38,291
<b>итого за весь период</b>	<b>54,80</b>	<b>52,56</b>	<b>24,56</b>	<b>1478,44</b>	<b>108,37</b>	<b>средние показатели</b>	<b>66,95</b>	<b>61,48</b>	<b>304,51</b>	<b>1878,42</b>	<b>42,36</b>