



Утверждаю:

директор МКОУ Ягодинская СОШ

(Путилова О.А.)

(введено в действие приказом

от 30.12.2020 года № 440 -од)

***Основное (организованное) меню
для организации горячего питания
воспитанников дошкольных групп
с 2 до 3 лет и с 3 до 7 лет
в весенне-летний период***

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)	150	5,2	15,08	22,76	269,11	1,05	180	7,3	21,3	35,8	322,9	1,4	267
чай с молоком	150	1,2	1	13,1	65,3	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	507
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1	0	5	0	4,1	0	37,1	0	111
итого за прием пищи		7,9	20,38	45,66	418,51	2,05		11,7	27	71,1	532,3	2,6	
Завтрак 2													
банан	95	0,38	0,28	9,78	44,65	4,75	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
итого за прием пищи		0,38	0,28	23,8	44,65	4,75		0,4	0,3	10,3	47	5	
Обед													
Салат из свежих помидоров с маслом	40	0,48	4,08	4,24	44	6,16	60	0,64	6,1	6,4	66	9,2	5
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/18	23,4	1,7	8,9	56,58	6,7	180/18	28,08	1,98	10,6	67,9	8,01	155
Азу	160	13,12	11,84	14,5	204,48	7,14	180	14,7	13,7	18,7	230	8	267
напиток клюквенный	150	0,08	0	15,5	62	1,08	180	0,09	0	18,6	74,7	1,1	539
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	62,3	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	116
итого за прием пищи		39,88	18,12	59,94	465,56	21,08		49,11	22,78	87,9	605	26,31	
Полдник													
Булочка "Алтайская"	50	4,3	2,5	19,4	145	1	70	6,02	3,5	36,96	203	1,4	577
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
итого за прием пищи		4,675	2,65	36,73	217	4,225		6,47	3,68	57,75	289,4	5,27	
Ужин													
Оладьи из печени "по-Кунцовски" со сметанным соусом	60/30	10,28	11,48	8,47	133,2	3,86	70/30	12	15,4	9,88	155,4	4,5	404/451
каша гречневая рассыпчатая	110	4,3	13,77	25,26	178,1	0	130	5,09	20,65	29,84	210,4	0	243
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	503
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	3	0,4	19,6	94	0	114
итого за прием пищи		16,16	25,45	54,83	403,26	3,86		20,18	36,45	72,82	513,8	4,5	
Итого за день		68,995	66,88	220,96	1548,98	35,965		87,86	90,21	299,87	1987,5	43,68	

Сезон: весна- лето

2 день

Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептур ы
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак													
суп молочный с рисом	150	4,09	4,29	13,8	109,8	1,09	180	4,9	5,16	16,5	131,8	1,28	170
чай с сахаром	150	0	0	11,3	45	0	180	0	0	13,5	54	0	502
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114
джем	10	0,03	0	6,53	25	0	15	0,05	0	9,8	37,5	0	101
итого за прием пищи		5,62	4,49	41,43	226,8	1,09		7,95	5,56	59,4	317,3	1,28	
Завтрак 2													
яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
итого за прием пищи		0,38	0,38	9,31	44,65	9,5		0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед													
салат из помидоров и огурцов с раст. маслом	40	0,4	2,08	1,44	0,8	5,64	60	0,53	2,77	1,92	1,066667	7,52	31
щи из свежей капусты с картофелем с мясом со	150/12,5/10	3,29	5,11	4,25	76,7	9,53	180/12,5/ 10	4,6	7,11	5,9	105,9	13,547/363/488	
фрикадельки из говядины, соус томатный	50/30	8,28	9	6,92	167,22	0,72	70/30	9,2	10	7,69	185,8	0,8	396/462
макаронные изделия отварные	110	3,8	0,45	19,36	96,6	0	130	4,94	0,59	25,17	125,58	0	297
кисель из брусники	150	0,15	0,08	16,1	65,3	22	180	0,18	0,09	19,35	78,3	26,4	518
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	116
итого за прием пищи		18,72	17,22	64,87	489,82	37,89		25,05	21,56	93,63	663,05	48,22	
Полдник													
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	0	11,3	45	0	180	0	0	13,5	54	0	502
итого за прием пищи		6,8	2,3	15,3	154,6	0,08		9,5	3,26	19,1	207,4	0,12	
Ужин													
рагу из овощей	180	2,37	9,54	15,3	162	13,86	250	3,3	13,25	21,25	225	19,25	201
компот из яблок с лимоном	150	0,3	0,15	18,8	77,25	2,5	180	0,3	0,18	22,6	92,7	2,97	528
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	114
итого за прием пищи		4,17	9,89	43,9	286,25	16,36		5,1	13,63	53,65	364,7	22,22	
Итого за день		35,69	34,28	174,81	1202,12	64,92		48,003	44,41	235,58	1599,45	81,84	

Сезон: весна - лето

3 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецепту ры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	эн/ц	вит "С"				
Завтрак															
Каша манная молочная жидкая	150	4,78	5,73	21,13	166,3	1,02	180	5,58	6,72	27,7	193,9	1,2	268		
Кофейный напиток	150	2,4	2	11,9	59,3	1	180	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	514		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0	106		
итого за прием пищи		11,28	10,53	42,83	307	2,02		14,08	12,12	61,6	393,4	2,4			
Завтрак 2															
Сок яблочный	150	0,7	0,08	7,6	34,5	1,5	180	0,9	0,09	9,1	41,4	1,8	537		
итого за прием пищи		0,7	0,08	9,1	34,5	1,5		0,9	0,09	9,1	41,4	1,8			
Обед															
Салат из свеклы с сыром	40	2	3,76	2,96	53,2	4,08	60	3	5,6	4,4	79,8	3,1			
Суп картофельный с клёцками с говядиной	150/17/12, 5	4,5	4,42	8,66	92,82	2,95	180/20/12, 5	5,6	5,9	12,9	118,2	4,4	1/178/363		
Картофельная запеканка с мясом с соусом с молочным	160	18,56	20,05	15,74	304	43,84	230	26,68	28,82	22,63	353	5,52	382/451		
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0	15,25	82,5	0,38	180	0,45	0	24,3	99	0,45	527		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	116		
итого за прием пищи		28,24	28,73	59,41	615,72	51,25		41,33	41,32	97,83	816,4	13,47			
Полдник															
Коржик молочный	50	3,42	5,84	27,6	191,2	0	70	4,78	8,51	45,85	218,8	0	598		
Чай с молоком	150	1,2	1	13,1	65,3	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	507		
итого за прием пищи		4,62	6,84	40,7	256,5	1		6,18	9,71	61,55	297,1	1,2			
Ужин															
Пудинг манный с джемом	200/30	10,44	14,85	45,5	306	0,5	220/30	11,6	16,5	95	328,6	0,5	284/102		
чай с сахаром	150	0,8	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	503		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	3	0,4	19,6	94	0	114		
итого за прием пищи		12,74	15,05	66,6	398	0,5		14,69	16,9	128,1	476,6	0,5			
Итого за день		57,58	61,23	218,64	1611,72	56,27		77,18	80,14	358,18	2024,9	19,37			

Сезон: весна - лето
4 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	выход	Б	Ж			
Завтрак															
Каша "Дружба"	150	3,44	5,9	16,58	140,86	0,87	180	4,68	10,4	22,56	203,58	1,2	267		
какао с молоком	150	3	2,8	20,8	120	1,1	180	3,6	3,3	25	144	1,3	508		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1	0	5	0	4,1	0	37,1	0	111		
итого за прием пищи		7,94	13	47,18	344,96	1,97		11,28	18,2	67,16	478,68	2,5			
Завтрак 2															
Бананы	95	0,43	0,48	19,95	5,7	9,5	100	1,5	0,5	21	96	10			
итого за прием пищи		0,43	0,48	21	5,7	9,5		1,5	0,5	21	96	10			
Обед															
Салат "Летний"	40	0,96	2,96	2,4	39,6	4,88	60	1,4	4,4	3,6	59,4	7,3	74		
Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	150/12,5/ 10	3,29	5,11	5,8	76,2	5,37	180/12,5/1 0	4,6	7,11	8,01	105,5	7,47	33/363/488		
Тефтели из говядины с рисом с соусом м	50/30	7,6	12,2	9,1	147,3	0,6	70/30	8,14	13,1	9,77	165,7	0,69	395/444		
Пюре из гороха	110	10,72	1,1	18,42	82	0	130	11,58	1,3	21,7	97	0	422		
компот из яблок с лимоном	150	0,3	0,15	18,8	77,25	2,5	180	0,3	0,18	22,6	92,7	2,97	528		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	116		
итого за прием пищи		25,67	22,02	71,32	505,55	13,35		31,62	27,09	99,28	686,7	18,43			
Полдник															
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	1,2	1	13,1	65,3	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	507		
итого за прием пищи		4,7	5,75	28,18	165,39	1,5		6,3	7,85	42,4	218,42	1,9			
Ужин															
Сырники из творога запечёные, джем	200/30	22	24,6	39,4	314,6	0,5	220/30	22	24,6	41,4	314,6	0,5	327		
чай с сахаром	150	0,8	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	503		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	1,5	0,2	9,8	47	0	114		
итого за прием пищи		24,3	24,8	60,5	406,6	0,5		23,59	24,8	64,7	415,6	0,5			
Итого за день		63,04	66,05	228,18	1428,2	26,82		74,29	78,44	294,54	1895,4	33,33			

Сезон: весна - лето

5 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	выход			Б	Ж	У					
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,9	14,19	109,5	0,69	180	5,1	4,68	17,01	131,4	0,81	171		
чай с молоком	150	1,2	1	13,1	65,3	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	507		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1	0	5	0	4,1	0	37,1	0	111		
итого за прием пищи		6,99	9,2	37,09	258,9	1,69		9,5	10,38	52,31	340,8	2,01			
Завтрак 2															
яблоко	95	0,38	0,29	9,78	44,65	4,75	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118		
итого за прием пищи		0,38	0,29	9,78	44,65	4,75		0,4	0,3	10,3	47	7,5			
Обед															
салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,28	2,8	8,8	64,8	4,08	50	1,6	3,5	11	81	5,1	69		
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	150/12,5/10	3,73	5,55	8,67	100,27	3,99	180/12,5/10	5,1	7,7	12	138,9	5,6	137		
Плов из отварной говядины	160	12,09	11,9	31,46	281,6	0,2	200	15,1	14,9	39,3	351,1	0,3	375		
напиток клюквенный	150	0,08	0	15,5	62	1,08	180	0,09	0	18,6	74,7	1,1	539		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	116		
итого за прием пищи		19,98	20,75	81,23	591,87	9,35		27,49	27,1	114,5	812,1	12,1			
Полдник															
полоска песочная с повидлом	50	2,7	7,9	28,6	196	0	70	3,78	11,06	40,04	274,4	0	605		
компот из яблок с лимоном	150	0,3	0,15	18,8	77,25	2,5	180	0,3	0,18	22,6	92,7	2,97	528		
итого за прием пищи		3	8,05	47,4	273,25	2,5		4,08	11,24	62,64	367,1	2,97			
Ужин															
биточки рыбные запечённые с соусом томатным	50/30	7,4	2,3	7	75,2	0,5	70/30	6,18	2,76	8,44	92,8	0,66	351/		
пюре картофельное	120	0,6	6,36	15,72	110,4	4,92	150	3,75	7,95	19,65	138	6,15	321		
чай с сахаром	150	0,8	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	503		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	3	0,4	19,6	94	0	114		
итого за прием пищи		10,3	8,86	43,82	277,6	5,42		13,02	11,11	61,19	378,8	6,81			
Итого за день		40,65	47,15	219,32	1446,27	23,71		54,49	60,13	300,94	1945,8	31,39			

Сезон: весна - лето

6 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	выход	Б	Ж			
Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,66	2,32	24,06	187,6	1,03	180	6,66	6,73	32,85	218,7	1,206	264		
какао с молоком	150	2,7	2,5	18,8	108	0,9	180	3,2	3	22,6	129,6	1,1	508		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1	0	5	0	4,1	0	37,1	0	111		
итого за прием пищи		9,86	9,12	52,66	379,7	1,93		12,86	14,23	75,05	479,4	2,306			
Завтрак 2															
Сок яблочный	150	0,7	0,08	7,6	34,5	1,5	180	0,9	0,09	9,1	41,4	1,8	537		
итого за прием пищи		0,7	0,08	7,6	34,5	1,5		0,9	0,09	9,1	41,4	1,8			
Обед															
салат из помидоров и огурцов с раст. маслом	40	0,4	2,08	1,44	0,8	5,64	60	0,53	2,77	1,92	1,07	7,52	31		
Суп картофельный с мясными фрикадел	150/12,5/10	5,54	4,79	9	101,34	0,5	180/12,5/10	6,65	5,74	10,8	121,6	0,63	154/175		
Жаркое по домашнему	160	11,72	11,72	18,09	219,2	5,54	200	15	14	23	274	6,9	374		
Компот из кураги	150	0,225	0	15,075	60,75	0,6	180	0,27	0	18,09	72,9	0,72	512		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	116		
итого за прием пищи		20,685	19,09	60,405	465,29	12,28		28,05	23,51	87,41	635,97	15,77			
Полдник															
Слойка "Свердловская"	50	3,9	7,3	27,7	192	0	70	4,68	8,76	33,24	230,4	0	557		
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	503		
итого за прием пищи		3,98	7,3	39	237	0		4,77	8,76	46,74	284,4	0			
Ужин															
помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0	118		
макаронные изделия запеченные с сыр	200	12,3	6,97	38,07	211	0	220	13,53	7,67	32,45	216,1	0	296		
чай с сахаром	150	0,8	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	503		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	3	0,4	19,6	94	0	114		
итого за прием пищи		14,93	7,23	60,31	310,2	0		16,95	8,13	66,69	371,3	0			
Итого за день		50,155	42,82	219,975	1426,69	15,71		63,53	54,72	284,99	1812,47	19,88			

Сезон: весна - лето

7 день

Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептур ы
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
суп молочный с рисом	150	4,21	4,42	14,6	98,85	1,13	180	4,9	5,16	16,5	118,62	1,28	170
Кофейный напиток	150	2,4	2	11,9	59,3	1	180	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	514
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1	0	5	0	4,1	0	37,1	0	111
итого за прием пищи		8,11	10,72	36,3	242,25	2,13		10,8	12,06	50,4	320,82	2,48	
Завтрак 2													
яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118
итого за прием пищи		0,38	0,38	9,31	44,65	9,5		0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед													
Салат из свелы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	0	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0	51
Суп картофельный с горохом с говядино	150/12,5	3,38	3,81	7,88	79,17	4,5	180/12,5	4,68	5,28	10,92	109,6	6,24	149/363
Бефстроганов из отварной говядины	60	9,07	8,28	1,44	96,97	0,39	70	10,59	9,66	1,68	113,12	0,46	366
пюре картофельное	110	2,75	5,83	14,41	101,2	4,51	130	3,25	6,89	17,03	119,6	5,33	321
напиток клюквенный	150	0,08	0	15,5	62	1,08	180	0,09	0	18,6	74,7	1,1	539
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	116
итого за прием пищи		18,68	20,62	59,39	458,14	10,48		25,11	26,13	86,87	636,82	13,13	
Полдник													
Крендель сахарный	50	3,5	6,5	29,4	140	0	70	4,9	9,1	41,16	196	0	555
Молоко кипячёное	150	4,3	3,75	7,16	79,5	0	180	5,2	4,5	8,6	95,4	0	534
итого за прием пищи		7,8	10,25	36,56	219,5	0		10,1	13,6	49,76	291,4	0	
Ужин													
вареники ленивые	180	25,4	19,29	24,59	346,15	299,52	200	28,24	21,44	27,3	384,6	332,8	331
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	503
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	3	0,4	19,6	94	0	114
итого за прием пищи		26,98	19,49	45,69	438,15	299,52		31,33	21,84	60,4	532,6	332,8	
Итого за день		61,95	61,46	187,25	1402,69	321,63		77,74	74,03	257,23	1828,64	358,41	

Сезон: весна - лето

8 день

Наименование блюд	2-3лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептур ы
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая	150	4,1	4,94	20,3	142,5	0,88	180	5,58	6,72	27,7	193,9	1,2	268
чай с молоком	150	1,2	1	13,1	65,3	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	507
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114
джем	10	0,03	0	6,53	25	0	15	0,05	0	9,8	37,5	0	101
итого за прием пищи		6,83	6,14	49,73	279,8	1,88		10,03	8,32	72,8	403,7	2,4	
Завтрак 2													
груши	95	0,38	0,28	9,78	44,65	4,75	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
итого за прием пищи		0,38	0,28	9,78	44,65	4,75		0,4	0,3	10,3	47	5	
Обед													
Салат из свежих помидоров с маслом	40	0,48	4,08	4,24	44	6,16	60	0,64	6,1	6,4	66	9,2	5
Свекольник с говядиной со сметаной	150/12,5/10	3,29	5,11	5,81	82,94	5,37	180/12,5/10	4,6	7,11	8,01	114,8	7,47	33/363/488
котлета рыбная, соус томатный	50/30	7,65	2,25	5,3	72,5	0,3	70/30	10,71	3,15	7,42	101,5	0,42	353
рис отварной	110	2,86	3,74	29,26	165	0,11	130	3,38	4,42	34,58	195	0,13	419
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0	12,7	82,5	0,38	180	0,45	0	24,3	99	0,45	527
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	116
итого за прием пищи		17,46	15,68	74,11	530,14	12,32		25,38	21,78	114,31	742,7	17,67	
Полдник													
булочка "Домашняя"	50	3,04	5,2	24,2	155,4	0	70	3,8	6,5	30,2	194,2	0	583
чай с сахаром с лимоном	150/7	0,08	0	11,4	45,8	2,08	180/7	0,09	0	13,7	54,9	2,5	504
итого за прием пищи		3,12	5,2	35,6	201,2	2,08		3,89	6,5	43,9	249,1	2,5	
Ужин													
суп молочный с макаронными изделиями	200	5,65	5,2	18,87	146	0,89	250	7,06	6,5	23,58	182,5	1,11	171
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	180	0,09	0	13,5	54	0	503
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	3	0,4	19,6	94	0	114
итого за прием пищи		9,83	12,1	39,97	309,5	0,89		12,75	13,6	56,68	402	1,11	
Итого за день		37,62	39,4	209,19	1365,29	21,92		52,45	50,5	297,99	1844,5	28,68	

Сезон: весна - лето

9 день

Наименование блюд	2-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	эн/ц	вит "С"				
Завтрак															
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,64	9,35	18,17	190,2	0,97	180	7,8	10,7	27,92	239	1,3	253		
Кофейный напиток	150	2,4	2	11,9	59,3	1	180	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	514		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,1	0	5	0	4,1	0	37,1	0	111		
итого за прием пищи		9,54	15,65	39,87	333,6	1,97		13,7	17,6	61,82	441,2	2,5			
Завтрак 2															
Сок яблочный	150	0,75	0,08	7,58	34,5	1,5	180	0,9	0,09	9,1	41,4	1,8	537		
итого за прием пищи		0,75	0,08	7,58	34,5	1,5		0,9	0,09	9,1	41,4	1,8			
Обед															
Салат картофельный с зелёным горошком	40	1,36	4,53	4,33	61,6	4,5	60	2,04	6,8	6,49	92,4	6,75			
Суп крестьянский с крупой с мясом	150/12,5/10	3,81	4,68	6,84	85,33	0,43	180/12,5/10	5,2	6,39	11,97	108,14	0,63	160		
котлета из говядины, соус томатный	50/30	9,335	9,47	9,93	143	0,8	70/30	11,69	11,84	12,4	153,2	1	381/456		
каша гречневая рассыпчатая	110	4,3	13,77	25,26	178,1	0	130	5,09	20,65	29,84	210,4	0	243		
компот из яблок с лимоном	150	0,3	0,15	18,8	77,25	2,5	180	0,3	0,18	22,6	92,7	2,97	528		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	116		
итого за прием пищи		21,905	33,10	81,96	628,44	8,23		29,92	46,86	116,9	823,24	11,35			
Полдник															
ватрушки с повидлом	50	3,08	1,4	30,08	161,6	0,08	70	3,97	1,96	71,5	196,2	1,52	559		
чай с молоком	150	1,2	1	13,1	65,3	1	180	1,4	1,2	15,7	78,3	1,2	507		
итого за прием пищи		4,28	2,4	43,18	226,9	1,08		5,37	3,16	87,2	274,5	2,72			
Ужин															
Винегрет овощной	60	0,84	6,5	4,1	78	5	60	0,84	6,5	4,1	78	5	82		
макаронные изделия отварные	100	3,8	0,45	19,36	96,6	0	130	4,94	0,59	25,17	125,58	0	297		
яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	40	5,1	4,6	0,3	63	0			
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	503		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	3	0,4	19,6	94	0	114		
итого за прием пищи		11,32	11,75	44,86	329,6	5		13,97	12,09	62,67	414,58	5			
Итого за день		47,795	62,98	217,45	1553,04	17,78		63,86	79,8	337,69	1994,92	23,37			

Сезон: весна - лето

10 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	эн/ц	вит "С"				
Завтрак															
Каша "Дружба"	150	4,01	8,95	16,67	169,65	1,02	180	4,68	10,4	22,56	203,58	1,2	267		
какао с молоком	150	2,7	2,5	18,8	108	0,9	180	3,2	3	22,6	129,6	1,1	508		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
сыр полутвердый	10	2,6	2,6	0	34,4	0	10	2,6	2,6	0	34,4	0	106		
итого за прием пищи		10,81	14,25	45,27	359,05	1,92		13,48	16,4	64,76	461,58	2,3			
Завтрак 2															
яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	100	0,4	0,4	9,8	47	10	118		
итого за прием пищи		0,38	0,38	9,31	44,65	9,5		0,4	0,4	9,8	47	10			
Обед															
Салат из свежих огурцов с маслом	40	0,36	4,08	2,88	40,8	2,04	60	0,54	6,1	4,3	61,2	3,06	21		
Суп картофельный с макаронными изде	150/12,5	4,5	3,55	9,79	57,85	4,29	180/12,5	6,24	4,92	13,56	80,1	5,94	152		
говядина тушеная с капустой	160	14,55	27,049	8,7	308,5	20,1	200	17,46	42,059	10,44	370,1	24,12	365		
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0	15,25	82,5	0,38	180	0,45	0	24,3	99	0,45	527		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	40	3	0,4	19,6	94	0	114		
хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	7	36,2	0	40	2,6	0,6	14	72,4	0	116		
итого за прием пищи		22,59	35,179	53,42	572,85	26,81		30,29	54,079	86,2	776,8	33,57			
Полдник															
пирожки печёные с яблоками	50	3,5	4,75	15,08	132,6	0,5	70	4,9	6,65	26,7	185,6	0,7	562/622		
чай с сахаром	150	0,08	0	11,3	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	503		
итого за прием пищи		3,58	4,75	26,38	177,6	0,5		4,99	6,65	40,2	239,6	0,7			
Ужин															
Вареники картофельные с маслом	180	12,02	10,88	51,84	211,9	3,6	200	13,35	11,9	57,6	235,4	4	526/596		
напиток клюквенный	150	0,08	0	15,5	62	1,08	180	0,09	0	18,6	74,7	1,1	539		
хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	20	3	0,4	19,6	94	0	114		
итого за прием пищи		13,6	11,08	77,14	320,9	4,68		16,44	12,3	95,8	404,1	5,1			
Итого за день		50,96	65,639	211,52	1475,05	43,41		65,6	89,829	296,76	1929,08	51,67			

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	68,99	66,88	220,96	1548,98	35,965	1	87,86	90,21	299,87	1987,5	43,68
2	35,69	34,28	174,81	1202,12	64,92	2	48,003	44,4	235,58	1599,44	81,84
3	57,58	61,23	218,64	1611,72	56,27	3	77,18	80,14	358,18	2024,9	19,37
4	63,04	66,05	228,18	1428,2	26,82	4	74,29	78,44	294,54	1895,4	33,33
5	40,65	47,15	219,32	1446,27	23,71	5	54,49	60,13	300,94	1945,8	31,39
6	50,15	42,82	219,97	1426,69	15,71	6	63,53	54,72	284,99	1812,47	19,88
7	61,95	61,46	187,25	1402,69	321,63	7	77,74	74,03	257,23	1828,64	358,41
8	37,62	39,4	209,19	1365,29	21,92	8	52,45	50,5	297,99	1844,5	28,68
9	47,79	62,98	217,45	1553,04	17,78	9	63,86	79,8	337,17	1994,92	23,37
10	50,96	65,63	211,52	1475,05	43,41	10	65,6	89,8	296,76	1929,08	51,67
средние показатели	51,44	54,78	210,7	1446	62,8	средние показатели	66,5	70,2	2963,25	1886,2	69,16

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576042

Владелец Путилова Ольга Анатольевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022