

2Сезон: летне-осенний
режим работы: 12 часов
возрастная категория: 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ детским садом № 62

И.Г. Цаперник
Приказ № 92-о/д «01» июль 2024 г.

Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12-часовым пребыванием

Наименование блюд		Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак (с 8 -9ч.)								
	Каша пшеничная вязкая	150	3,99	4,23	24,56	152,4	0	331/16
Крупа пшеничная		30						
Масло сливочное		5						
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,8	9,44	24,3	119	0	001/16
Масло сливочное		10						
Хлеб пшеничный в/с		40						
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,99	44,44	0	411/16
Чай		2						
Вода		150						

Сахар		10						
Итого завтрак			7,86	13,69	58,85	315,84	0	
Второй завтрак (с 10 -11ч.)								
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386/16
Итого второй завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед (с 12 -13ч.)								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,91	46,26	5,88	35/16
Свекла		45						
Зеленый горошек консервированный		10						
Яблоки свежие		10						
Масло растительное		5						
	Суп картофельный с клецками	180	1,64	2,48	1,0	69,2	4,6	91/16
Картофель		40						
Морковь		10						
Лук репчатый		10						
Масло растительное		2						
Бульон или вода		150						
Клецки готовые №127 .128		10						
Соль йодированная		0,15						
	Пюре картофельное	150	3,0	4,8	20,43	137,25	18,15	339/16

Картофель		127						
Молоко		25						
Масло сливочное		5						
	Рыба, запеченная с морковью	80	8,82	5,62	3,13	98	1,32	267/16
Рыба морская		100						
Морковь		13						
Лук репчатый		6						
Масло растительное		2						
Сыр		5						
Соус № 385		26						
	Компот из свежих яблок витаминизированный	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390/16
Яблоки		30						
Вода		149						
Сахар		5						
Кислота лимонная		0,18						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед			17,05	16,04	73,96	548,55	31,5	
Полдник (с 15 -16ч.)								
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452/16
Мука пшеничная		30						

Молоко		50						
Сахар		5						
Маргарин		15						
Яйцо		15						
Меланж (для смазки)		2						
Соль		1						
Дрожжи (прессованные)		0,5						
Ванилин		2						
	Кефир	200	5,8	5,0	14,4	180	1,4	420/16
Итого полдник			9,44	11,26	41,36	359	1,4	
Ужин (с 18 -19ч.)								
	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,45	311/16
Печень		113						
Крупа рисовая		13						
Масло сливочное		5						
Лук репчатый		45						
Яйца		10						
Яйца на смазку		5						
	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	41/16
Морковь		32						
Яблоки		25						

Сахар		2						
Масло растительное		3						
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414/16
Кофейный напиток		3						
Сахар		5						
Молоко		150						
Вода		20						
Итого ужин			29,64	15,08	68,1	530,14	15,79	
Итого за первый за день			64,39	56,47	252,07	1797,53	58,69	
Рекомендовано			54	60	261	1800	50	
Отклонение			+10.39	-3,53	- 8,93	- 2,47	+8,69	
День 2								
Завтрак (с 8 -9ч.)								
	Каша овсяная (геркулес) вязкая с морковью	200	7,84	12,5	36,24	289	1,36	186/16
Хлопья овсяные		30						
Морковь		36						
Молоко		100						
Вода		70						
Сахар		5						

Масло сливочное		6						
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	003/16
Сыр		10						
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный в/с		30						
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	9,76	40	0,11	411/16
Чай		30						
Сахар		10						
Вода		150						
Итого завтрак			12,69	19,4	60,56	468	1,54	
Второй завтрак (с 10 -11ч.)								
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,4	4	418/16
Итого второй завтрак			1	0	20,2	84,4	4	
Обед (с 12 -13ч.)								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,4	52,44	19,44	21/16
Капуста белокочанная		47						
Морковь		16						
Кислота лимонная		0,18						
Вода кипяченая		6						
Сахар		5						

Масло растительное		5						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	180	4,77	3,73	11,11	97,2	8,06	89/16
Картофель		80						
Морковь		8						
Лук репчатый		8						
Томатное пюре		12						
Масло растительное		4						
Бульон или вода		150						
Говядина		67						
Лук репчатый		10						
Вода		2						
Яйца		40						
Соль йодированная		0,15						
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39	309/16
Говядина		72						
Макароны		44						
Лук репчатый		17						
Масло сливочное		5						
Сухари		4						
Яйцо		10						

	Компот из слив витаминизированный	180	0,29	0,11	21,42	87,84	1,55	390/16
Слива		30						
Вода		150						
Сахар		5						
Кислота лимонная		0,01						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед			26,28	19,11	113,38	658,48	29,44	
Полдник (с 15 -16ч.)								
	Вафли	70	1,28	1,12	32	140	0	
	Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420/16
Итого полдник			5,63	4,87	38,3	216,0	0,45	
Ужин (с 18 -19ч.)								
	Сырники со сметаной	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245/16
Творог		80						
Сметана		20						
Масло растительное		4						
Яйца		10						
Сахар		5						
Мука пшеничная		13						
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416/ 16

Какао-порошок		2						
Сахар		5						
Молоко		170						
Вода		20						
Итого ужин			26,16	16,26	51,52	460	1,68	
Итого за второй день			71,76	59,64	283,96	1886,8	37,1	
Рекомендовано			54	60	261	1800	50	
Отклонение			+17,76	-0,36	+22,96	+86,8	-12,9	
День 3								
Завтрак (с 8 -9ч.)								
	Запеканка со свежими плодами	200	6,86	5,78	43,24	252	0,59	204/16
Крупа манная		30						
Молоко		50						
Вода		120						
Яйцо		15						
Сметана		15						
Яблоки свежие		24						
Сахар		5						
Масло сливочное		4						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	001/16
Масло сливочное		10						

Хлеб пшеничный в/с		30						
	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412/16
Чай		2						
Вода		150						
Сахар		10						
Лимон свежий		7						
Итого завтрак			9,43	13,35	68,0	429	3,42	
Второй завтрак (с 10 -11ч.)								
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	3,6	
Итого второй завтрак			1,5	0,5	21	96	3,6	
Обед (с 12-13ч.)								
	Салат летний	60	0,73	3,11	3,86	46,5	11,22	16/16
Картофель молодой		10						
Помидоры свежие		20						
Огурцы свежие		20						
Лук зеленый		10						
Масло растительное		5						
	Суп с рыбными консервами	180	6,17	6,05	10,3	120	6,55	95/16
Консервы рыбные в собственном соку		70						
Картофель		70						
Морковь		18						

Лук репчатый		15						
Крупа пшеничная		5						
Масло сливочное		3						
Зелень		2						
Вода		150						
	Тефтели из печени с рисом	60	7,3	8,23	12,28	152	5,51	301/16
Печень говяжья		60						
Крупа рисовая		12						
Лук репчатый		8						
Масло сливочное		5						
Мука пшеничная		5						
Яйца		15						
	Картофель отварной	150	3,05	4,17	24	146	21,98	136/16
Картофель		160						
Масло сливочное		5						
	Компот из яблок и слив витаминизированный	180	0,22	0,13	25,02	102	1,55	391/16
Яблоки		18						
Слива		18						
Сахар		5						
Кислота лимонная		0,2						

Вода		150						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед			19,9	22,19	98,46	676,5	46,8	
Полдник (с 15 -16ч.)								
	Пирожок с повидлом	60	8,13	6,68	39,94	252,5	0,33	437/16
Повидло		10						
Сахар		5						
Яйца		10						
Масло сливочное		3						
Молоко		40						
Мука пшеничная		30						
	Кефир	200	6	0,1	7,6	60	1,4	420/16
Итого полдник			14,13	6,78	47,54	312,5	1,73	
Ужин (с 18 -19ч.)								
	Шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299/16
Мясо говядина		59						
Молоко		30						
Хлеб пшеничный		6						
Сухари		8						
Масло сливочное		3						

Сухари		4						
Соус № 372		30						
	Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,2	97,6	22,3	354/16
Капуста		148						
Масло растительное		4						
Морковь		4						
Лук репчатый		8						
Томатное пюре		8						
Мука пшеничная		2						
Сахар		4						
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	414/16
Кофейный напиток		3						
Сахар		4						
Молоко		170						
Вода		20						
Итого ужин			22,0	16,52	65,0	500,6	23,7	
Итого за третий день			66,9	59,3	300,0	2014,6	79,2	
Рекомендовано			54	60	261	1800	50	
Отклонение			+12,9	-0,7	+39	+214	+29,2	
День 4								

Завтрак (с 8 -9ч.)								
	Вареники ленивые со сметаной	150	20,17	11,13	33,86	306,8	0,26	1 244/16
Творог		80						
Мука		20						
Сахар		5						
Яйца		20						
Сметана		16						
Соль		0,02						
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	003/16
Сыр		15						
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный в/с		40						
	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	41,9	0	411/16
Чай		2						
Вода		150						
Сахар		10						
Итого завтрак			26,85	19,58	63,23	528,7	0,37	
Второй завтрак (с 10-11ч.)								
	Сок фруктовый	200	0,5	0	10,1	42	2	418/16
Итого второй завтрак			0,5	0	10,1	42	2	
Обед (с 12-13ч.)								

	Икра баклажанная	60	0,9	2,73	3,7	43	1,76	53/16
Баклажаны свежие		63						
Лук репчатый		18						
Масло растительное		7						
Томатное пюре		7						
	Борщ	180	1,8	3,6	7,87	71,4	7,58	62/16
Свекла		40						
Капуста свежая		30						
Морковь		13						
Лук репчатый		10						
Томатное пюре		7						
Масло растительное		4						
Сахар		2						
Бульон или вода		150						
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	321/16
Куры		135						
Масло сливочное		3						
Морковь		13						
Лук репчатый		14						
Томатное пюре		5						
Крупа рисовая		30						
	Компот из свежих груш	180	0,14	0,14	21,6	88,2	1,6	390/16

	витаминизированный							
Груши		30						
Вода		149						
Сахар		8						
Кислота лимонная		0,18						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед			20,41	19,73	82,93	594,6	11,35	
Полдник (с 15 -16ч.)								
	Пряники	60	2,4	1,4	38,85	175	0	
Пряники		50						
	Ряженка	150	3,22	4,5	7,2	90	1,26	420/16
Итого полдник			5,62	5,9	46,05	265	1,26	
Ужин (с 18 -19ч.)								
	Каша гречневая вязкая	200	6,21	5,28	32,79	203	3,61	182/16
Крупа гречневая		30						
Сахар		5						
Масло сливочное		3						
Соль		0,02						
Молоко		150						
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,8	0,4	24,3	119	0	

	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416/16
Какао-порошок		2						
Сахар		5						
Молоко		170						
Вода		20						
Итого ужин			13,68	8,87	72,9	429	5,04	
Итого за четвертый день			67,05	54,08	275,2	1859,3	20,0	
Рекомендовано			54	60	261	1800	50	
Отклонение			+13,05	-5,92	+14,2	+59,3	-20	
День 5								
Завтрак (с 8 -9ч.)								
	Каша вязкая из смеси круп с морковью	155	5,78	10,56	29,5	236	1,56	188/16
Крупа перловая		6						
Молоко		100						
Крупа овсяная		20						
Масло сливочное		3						
Морковь		36						
Сахар		5						
Вода		35						
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,12	7,57	19,57	161,2	0	001/16
Масло сливочное		10						

Хлеб пшеничный в/с		40						
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	412/16
Чай		2						
Вода		150						
Сахар		10						
Лимон свежий		7						
	Итого завтрак		9,03	18,15	60,4	442,76	4,7	
Второй завтрак (с 10 -11ч.)								
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386/16
Итого второй завтрак			0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед (с 12-13ч.)								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	11,46	15/16
Помидоры свежие		30						
Огурцы свежие		20						
Лук репчатый		11						
Масло растительное		4						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,14	2,26	13,7	83,8	6,6	88/16
Картофель		54						
Макароны		12						

Морковь		10						
Лук репчатый		10						
Масло растительное		10						
Бульон или вода		130						
	Гуляш из отварного мяса	160	20,32	16,3	5,24	250	1,11	293/16
Говядина		129						
Морковь		15						
Лук репчатый		14						
Томатное пюре		6						
Масло сливочное		4						
Мука пшеничная		4						
Овощной отвар или вода		53						
	Каша пшенная вязкая	150	4,0	4,56	27,49	166,88	0	182/16
Крупа пшенная		30						
Масло сливочное		5						
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	24,98	101,7	3,6	394/16
Сушеные фрукты		30						
Вода		100						
Сахар		5						

Кислота лимонная		0,01						
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
Итого обед			31,24	27,22	97,56	764,22	22,77	
Полдник (с 15 -16ч.)								
	Пирожок с морковью	80	8,87	7,48	31,74	227,22	3,83	437/16
Морковь		70						
Сахар		5						
Яйца		15						
Масло сливочное		3						
Молоко		40						
Мука пшеничная		30						
Дрожжи		0.01						
	Кефир	180	5,22	4,5	7.2	90	1.26	420/16
Итого полдник			14,09	11,98	38,94	317,22	5,09	
Ужин (с 18 -19ч.)								
	Рыба отварная	80	14,08	1,91	0.62	76	0,58	256/16
Рыба морская		100						
Масло растительное		3						
Морковь		6						
Лук репчатый		9						
Соус № 372, 385		30						
	Овощи отварные с	150	2,0	3,89	7,76	73,9	5,5	33816

	маслом							
Морковь		158						
Масло сливочное		3						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414/16
Кофейный напиток		3						
Сахар		5						
Молоко		150						
Вода		20						
Итого ужин			20,76	8,71	45,74	350,9	7,25	
Итого за пятый день			65,55	66,46	252,44	1919,1	49,81	
Рекомендовано			54	60	261	1800	50	
Отклонение			+11,55	+6,46	-8,56	+119,1	-0,19	
День 6								
Завтрак (с 8 -9ч.)								
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами							
		200	10,97	5,9	49,13	293	0,75	180/16
Крупа гречневая		30						
Морковь		24						
Лук репчатый		13						
Масло сливочное		5						

	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	001/16
Масло сливочное		10						
Хлеб пшеничный в/с		30						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411/16
Чай		2						
Вода		150						
Сахар		10						
Итого завтрак			13,48	13,47	73,74	469	0,78	
Второй завтрак (с 10-11ч.)								
	Сок овощной	200	1,8	0,18	5,22	30	18	418/16
Итого второй завтрак			1,8	0,18	5,22	30	18	
Обед (с 12 -13ч.)								
	Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,27	42,78	7,5	19/16
Картофель		30						
Огурцы свежие		22						
Яблоки		18						
Горошек зеленый консервированный		16						
Масло растительное		2						
Петрушка (зелень)		2						
	Суп картофельный с горохом	180	3,94	3,78	11,74	97,0	4,18	87/16

Картофель		100						
Горох лущеный		10						
Лук репчатый		18						
Морковь		19						
Масло растительное		5						
Бульон или вода		170						
	Каша пшенная	130	3,16	4,65	31,79	181,7	0	330/16
Крупа пшенная		37						
Вода		70						
Масло сливочное		5						
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3	263/16
Морская рыба		100						
Мука пшеничная		3						
Яйца		40						
Молоко		50						
Масло сливочное		3						
	Компот из груш витаминизированный	180	0,14	0,14	21,6	88,2	0,77	390/16
Груши		30						
Сахар		10						
Кислота лимонная		0,1						
Вода		150						

Кислота лимонная		0,018						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	0	
Итого обед			23,24	15,86	95,97	613,68	12,75	
Полдник (с 15 -16ч.)								
	Ватрушка с творогом	100	27,58	15,5	42,7	477,9	1,48	441/16
Творог		80						
Мука пшеничная		30						
Сахар		10						
Яйца		20						
Молоко		40						
Масло сливочное		5						
Масло растительное		2						
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420/16
Итого полдник			32,8	20,0	50,26	569,9	2,02	
Ужин (с 18 -19ч.)								
	Голубцы ленивые	190	13,45	8,5	19,54	208	20,03	315/16
Капуста белокочанная свежая		96						
Говядина		80						
Крупа рисовая		8						
Масло сливочное		4						
Яйца		10						

Сухари		12						366/16
Лук репчатый		13						
Соль		0,4						
Соус № 373 или 375		30						
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	3,8	0,4	24,3	119	0	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416/16
Какао-порошок		2						
Сахар		5						
Молоко		150						
Вода		43						
Итого ужин			20,9	12,09	59,66	434,0	21,46	
Итого за шестой день			92,2	61,6	284,8	2116,58	55,0	
Рекомендовано			54	60	261	1800	50	
Отклонение			+38,2	+1,6	+23,8	+316,58	+5	
День 7								
Завтрак (с 8 -9ч.)								
	Перец, фаршированный овощами и рисом	150	2,65	9,47	14,08	152	89,42	175/16
Перец сладкий		80						
Крупа рисовая		5						
Морковь		15						

Лук репчатый		10						
Помидоры		15						
Масло растительное		3						
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	003/16
Сыр		15						
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный		40						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411/16
Чай		2						
Вода		150						
Сахар		10						
Итого завтрак			9,39	17,94	43,46	372,0	89,56	
Второй завтрак (с 8 -9ч.)								
	Апельсины	100	0,78	0,17	20,06	85,22	2	389/16
Итого второй завтрак			0,78	0,17	20,06	85,22	2	
Обед (с 12-13ч.)								
	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,97	13,38	2,88	42/16
Морковь		57						
Масло растительное		3						
Сахар		5						
	Борщ с картофелем	180	1,46	3,6	10,15	79	6,32	64/16
Свекла		32						

Картофель		70						
Морковь		10						
Лук репчатый		8						
Томатное пюре		7						
Масло растительное		3						
Сахар		5						
Бульон или вода		130						
	Каша пшеничная	150	5,68	4,36	27,25	171	0	330/16
Крупа пшеничная		30						
Масло сливочное		5						
	Бефстроганов из отварного мяса	160	20,68	16,57	4,38	249	0	294/16
Говядина		129						
Морковь		18						
Лук репчатый		15						
Масло сливочное		2						
Сметана		15						
Мука пшеничная		3						
Соль		0,5						
Соус № 372, 385		80						
	Компот из свежих яблок витаминизированный	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390/16

Яблоки		30						
Вода		150						
Сахар		5						
Кислота лимонная		0,15						
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
Итого обед			32,5	25,13	94,54	719,22	10,75	
Полдник (с 15 -16ч.)								
	Омлет с зеленым горошком	80	6,5	8,0	8,41	132	0,7	233/16
Яйцо		42						
Молоко		42						
Мука пшеничная		4						
Масло сливочное		5						
Горошек зеленый консервированный		10						
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420/16
Итого полдник			11,72	12,5	15,61	222,0	1,96	
Ужин (с 18 -19ч.)								
	Рагу из овощей	150	1,79	9,24	11,17	135	8,27	148/16
Картофель		70						
Морковь		22						
Лук репчатый		16						
Капуста свежая		15						

Масло растительное		3						
Кабачки		18						
Масло сливочное		5						
Соус № 372,385,366		45						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	1,3	414/16
Кофейный напиток		3						
Сахар		5						
Молоко		160						
Вода		35						
Итого ужин			7,41	12,42	50,13	346,0	9,57	
Итого за седьмой день			61,8	68,16	223,8	1744,44	113,84	
Рекомендовано			54	60	261	1800	50	
Отклонение			+7,8	+8,16	-37,2	-55,56	+63,84	
День 8								
Завтрак (с 8 -9ч.)								
	Каша манная с морковью	200	8,0	6,83	38,63	248	1,57	187/16
Крупа манная		37						
Морковь		27						
Молоко		137						
Сахар		5						

Масло сливочное		4						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	001/16
Масло сливочное		10						
Хлеб пшеничный в/с		30						
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412/16
Чай		2						
Вода		150						
Сахар		10						
Лимон свежий		7						
Итого завтрак			10,57	14,4	63,45	425,0	4,4	
Второй завтрак (с 10 – 11ч.)								
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18,18	76	3,6	418/16
Итого второй завтрак			0,9	0	18,18	76	3,6	
Обед (с 12 -13ч.)								
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,0	56,34	5,7	34/16
Свекла		60						
Сахар		2						
Масло растительное		3						
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,24	3,51	6,1	61	13,28	73/16
Капуста белокочанная		70						

Картофель		70						
Морковь		22						
Лук репчатый		20						
Томатное пюре		2						
Масло растительное		3						
Бульон или вода		160						
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	5,43	308/16
Печень		77						
Картофель		150						
Лук репчатый		20						
Масло сливочное		5						
Сухари		4						
Яйца		15						
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	394/16
Сушеные фрукты		30						
Вода		150						
Сахар		5						
Кислота лимонная		0,01						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	0	

Итого обед			15,12	13,93	86,4	535,04	24,77	
Полдник (с 15 -16ч.)								
	Пирожок с яблоком	100	5,76	2,48	47,88	236	0,34	437/16
Мука пшеничная		52						
Сахар		3						
Маргарин		3						
Меланж		12						
Соль		1						
Дрожжи пресованные		2						
Молоко		50						
Мука пшеничная на подпыл		12						
Масло растительное		2						
Яблоки		30						
Яйца		15						
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102	0,6	420/16
Итого полдник			11,56	7,48	56,28	338	0,94	
Ужин (с 18 -19ч.)								
	Лапшевник с творогом с маслом	200	17,86	14,77	42,13	373	0,17	226/16
Творог		80						
Масло растительное		3						

Вермишель		48						
Сахар		5						
Вода		107						
Яйца		15						
Сухари		3						
Сметана		5						
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	18,89	1,59	416/16
Какао-порошок		2						
Сахар		5						
Молоко		150						
Вода		50						
Итого ужин			25,74	18,71	84,0	510,89	1,76	
Итого за восьмой день			63,89	54,5	308,3	1884,9	35,47	
Рекомендовано			54	60	261	1800	50	
Отклонение			+9,89	-5,5	+47,3	+84,9	-14,53	
День 9								
Завтрак (с 8 -9ч.)								
	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,43	35,67	351	1,06	252/16
Творог		80						
Морковь		18						

Яйца		20						
Молоко		20						
Сахар		14						
Масло растительное		4						
Сметана		14						
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,88	7,65	24,43	185	0	001/16
Масло сливочное		10						
Хлеб пшеничный в/с		40						
	Чай с сахаром	200	0	0	4,98	40	0	411/16
Чай		2						
Вода		150						
Сахар		5						
Итого завтрак			21,37	23,0	65,08	576	1,06	
Второй завтрак								
	Мандарины	100	0,8	0,3	22,47	95	38	386/16
Итого второй завтрак			0,8	0,3	22,47	95	38	
Обед (с 12 –ч.) 13								
	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	60	0,65	3,7	2,08	44,22	14,94	14/16
Помидоры свежие		52						
Лук зеленый		10						

Масло растительное		6						
	Суп - лапша домашняя	180	1,58	3,64	8,57	73,62	0,36	94/16
Лук репчатый		20						
Масло растительное		5						
Мука пшеничная		17						
Мука на подпыл		1						
Яйца		15						
Зелень		1						
Бульон куриный		170						
Соль йодированная		0,25						
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24	319/16
Цыпленок - бройлер		105						
Сметана		25						
Мука		7						
Вода		75						
Томатное пюре		10						
Картофель		100						
Лук		18						
Морковь		18						
Горошек зеленый консервированный		20						
Масло сливочное		5						

	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
	Компот из апельсинов витаминизированный	180	0,41	0,09	30,59	125	11,61	391/16
Апельсины		30						
Сахар		5						
Кислота лимонная		0,1						
Вода		150						
Кислота лимонная		0,005	0	0	0	0	0	
Итого обед			17,81	15,2	86,42	556,84	36,15	
Полдник (с 15 -16ч.)								
	Пирожок с картофелем и с луком	100	0,62	0,36	4,08	22,2	0,06	436/16
Картофель		88						
Масло растительное		4						
Лук репчатый		26						
Масло сливочное		5						
Яйцо		15						
Мука пшеничная		60						
Маргарин		10						
Дрожжи		2						
Молоко		26						
Фарш № 500		100						

	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420/16
Итого полдник			5,84	4,86	11,28	112,2	1,32	
Ужин (с 18-19ч.)								
	Каша овсяная (геркулес) вязкая	150	5,96	9,98	26,57	220	1,03	186/16
Крупа овсяная		30						
Молоко		90						
Сахар		5						
Вода		70						
Масло сливочное		3						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414/16
Кофейный напиток		3						
Сахар		5						
Молоко		150						
Вода		40						
Итого ужин			11,26	12,89	63,93	421	1,2	
Итого за девятый день			56,68	56,25	249,17	1761,0	77,73	
Рекомендовано			54	60	261	1800	50	
Отклонение			+2,68	-3,75	-11,83	-39	+27,73	
День 10								
Завтрак (с 8 -9ч.)								

	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,68	16,94	130,68	1,82	100/16
Молоко		150						
Макароны		16						
Вода		20						
Сахар		5						
Масло сливочное		4						
	Бутерброд с сыром	60	6,68	7,92	9,36	188,44	0	003/16
Сыр		15						
Масло сливочное		5						
Хлеб пшеничный в/с		40						
	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	40	0	411/16
Чай		2						
Вода		150						
Сахар		10						
Итого завтрак			11,85	12,6	36,28	242,12	1,82	
Второй завтрак (с 10 -11ч.)								
	Сок фруктовый	200	1,05	0,3	17,1	75	15	418/16
Итого второй завтрак			1,05	0,3	17,1	75	15	
Обед (с 12 -13ч.)								
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41,76	5,31	54/16
Кабачки		60						

Лук репчатый		18						
Томатное пюре		10						
Морковь		15						
Масло растительное		3						
	Рассольник ленинградский	180	1,68	4,92	13,26	96,6	6,62	82/16
Картофель		80						
Крупа перловая		2						
Морковь		18						
Лук репчатый		12						
Огурцы соленые		6						
Масло растительное		2						
Бульон или вода		135						
	Каша рисовая	130	2,84	3,93	35,46	106,3	0	330/16
Крупа рисовая		30						
Масло сливочное		5						
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	1,43	299/16
Мясо (говядина)		73						
Лук репчатый		15						
Хлеб пшеничный		14						
Молоко или вода		19						
Сухари		8						
Масло сливочное		5						

Яйца		15						
	Компот из вишни витаминизированный	180	0,29	0,07	21,78	88,92	3,32	390/16
Сливы		50						
Вода		149						
Сахар		10						
Кислота лимонная		0,18						
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,8	0,4	24,3	119	0	
Итого обед			21,59	21,38	110,91	635,58	16,68	
Полдник (с 15 -16ч.)								
	Печенье	70	5,25	8,26	52	305,2	0	
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420/16
Итого полдник			10,47	12,46	59,56	397,2	0,54	
Ужин (с 18 -19ч.)								
	Запеканка овощная со сметаной	150	6,01	12,55	27,86	248	13,93	169/16
Морковь		30						
Картофель		100						
Капуста белокочанная свежая		30						
Лук репчатый		15						

Масло сливочное		2						
Вода или молоко		50						
Крупа манная		10						
Яйца		16						
Сахар		5						
Горошек зеленый консервированный		15						
Сметана		16						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110	0	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59	416/16
Какао-порошок		3						
Сахар		5						
Молоко		90						
Вода		90						
Итого ужин			12,54	16,59	68,44	476,89	15,52	
Итого за десятый день			58,5	63,3	292,3	1826,8	49,56	
Рекомендовано			54	60	261	1800,0	50	
Отклонение			+4,5	+3,3	+31,3	+26,8	-0,44	

Разработано на основании СанПиНа 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций "и сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. 2-е издание, дополненное и переработанное. Сборник технических нормативов. /Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна Москва 2016.