

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад станицы Северской
муниципального образования Северский район

06-01

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10 – ти дневное меню
МБДОУ ЦРР-ДС ст. Северской
МО Северский район
на весенне-летний период 2025 г.
(с 01.05. 2025 г. по 31. 08. 2025 г.)

Неделя: первая

День:
понедельник-1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из пшеничной крупы	150	5,39	4,63	20,586	144,45	1,56	191\2
	Бутерброды с сыром	34,5	3,375	7,45	10,031	121,29	0,12	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,225	10	70,94	1,04	414
2-ой завтрак:								
	Кисломолочные продукты	180	5,4	4,5	7,56	91,8	5,4	420
	Итого	544,5	16,815	18,805	48,177	428,48	8,12	
обед:								
	Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	0,4	4
	Суп картофельный с гречневой крупой	160	4,808	6,144	10,121	114,082	8,93	86
	Гуляш из отварного говяжьего сердца	70	13,023	4,061	2,988	93,76	1,714	293
	Макаронные изделия отварные	110	2,51	3,197	19,222	119,36		335
	Компот из сушеных фруктов	150	0,252		10,618	42,47		394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	30	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	580	23,913	13,942	67,729	489,072	11,044	
полдник:								
	Омлет натуральный	100	10,51	10,985	3,291	151,355	0,715	229
	Сок фруктовый	160			15,2	64	4,8	418
	Итого	260	10,51	10,985	18,491	215,355	5,515	
	Итого за первый день:	1385	51,238	43,732	134,397	1132,91	24,679	

Стоимость питания: 102,45 рубля

Неделя: первая

День:
понедельник-1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из пшеничной крупы	180	6,582	5,278	25,36	173,912	1,872	191\2
	Бутерброды с сыром	45,25	4,791	8,608	13,51	151,595	0,18	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,45	2,625	12,423	89,925	1,365	414
2-ой завтрак:								
	Кисломолочные продукты	200	6	5	8,4	102	6	420
	Итого	625,3	20,823	21,511	59,693	517,432	9,417	
обед:								
	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	0,5	4
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	6,139	6,924	13,168	138,498	10,02	86
	Гуляш из отварного говяжьего сердца	110	16,578	5,53	5,621	130,488	2,806	293
	Макаронные изделия отварные	130	4,22	4,79	28,478	177,32		335
	Компот из сушеных фруктов	180	0,309		12,889	51,58		394
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
	Хлеб ржаной	37,5	1,838	0,375	17,25	82,5		2
	Итого	732,5	31,459	17,919	91,131	647,136	13,326	
ПОЛДНИК:								
	Омлет натуральный	100	10,51	10,985	3,291	151,355	0,715	229
	Сок фруктовый	187,5			4,875	19,5	5,625	418
	Итого	287,5	10,51	10,985	8,166	170,855	6,34	
	Итого за первый день:	1645	62,792	50,415	158,99	1335,42	29,083	

Стоимость питания: 118,53 рубля

Неделя: первая

День:
вторник-2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Суп молочный рисовый	150	4,145	4,525	16,011	120,9	1,56	90\1
	Бутерброды с маслом	27	1,65	5,275	10,031	94,14		1
	Чай с сахаром	180	0,094	0,024	5,061	19,265		411
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	457	6,289	9,824	40,903	279,305	14,56	
обед:								
	Овощи свежие	40	0,44	1,52	9,2	10	10,5	4
	Суп рыбный с пшёнкой	160	6,504	2,809	10,102	92,86	8,98	95
	Котлеты рубленые из филе грудки птицы	60	19,784	7,158	3,382	157,702	0,92	322
	Капуста тушёная	130	2,985	3,674	10,015	85,657	69,82	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0,252		10,618	42,47	3,12	391
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	30	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	590	32,965	15,661	67,057	502,489	93,34	
ПОЛДНИК:								
	Молоко кипячёное	180	5,4	4,5	8,46	95,94	2,34	419
	Запеканка из творога	100	19,324	13,14	12,803	249,773	0,797	251
	Сгущённое молоко	30	2,16	2,55	16,8	96	0,36	369
	Итого	310	26,884	20,19	38,063	441,713	3,497	
	Итого за второй день:	1357	66,138	45,675	146,023	1223,51	111,4	

Стоимость питания: 102,67 рубля

Неделя: первая

**День:
Вторник-2**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Суп молочный рисовый	180	5,005	5,145	19,565	144,082	1,872	90\1
	Бутерброды с маслом	34	2,203	5,345	13,51	110,87		1
	Чай с сахаром	200	0,112	0,029	6,072	23,114		414
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	514	7,72	10,519	48,947	323,066	14,872	
обед:								
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	4
	Суп рыбный с пшёнкой	200	9,47	4,099	13,117	126,308	10,02	95
	Котлеты рубленые из филе грудки птицы	70	22,71	7,738	8,589	195,668	1,18	322
	Капуста тушёная	140	3,433	5,698	11,796	112,883	79,48	354
	Компот из сушеных фруктов	180	0,309		12,889	51,58	4,68	391
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
	Хлеб ржаной	37,5	1,838	0,375	17,25	82,5		2
	Итого	702,5	40,285	18,26	77,966	640,189	107,86	
ПОЛДНИК:								
	Молоко кипячёное	200	6	5	9,4	106,6	2,6	419
	Запеканка из творога	120	22,902	15,073	16,507	296,68	0,902	251
	Сгущённое молоко	30	2,16	2,55	16,8	96	0,36	369
	Итого	350	31,062	22,623	42,707	499,28	3,862	
	Итого за второй день:	1567	79,067	51,402	169,62	1462,54	126,59	

Стоимость питания: 121,32
рубля

Неделя: первая

День:
Среда -3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из ячневой крупы		150	4,12	4,565	24,036	150,05	1,566	191\3
Бутерброды с маслом		27	1,65	5,275	10,031	94,14		1
Чай с сахаром		180	0,094	0,024	5,061	19,265		411
2-ой завтрак:								
Плоды свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		457	6,264	9,864	48,928	308,455	14,566	
обед:								
Салат "Летний"		40	0,368	3,053	1,232	34,01	6,4	13
Суп по- Крестьянски со сметаной		160	4,372	6,856	10,364	119,666	8,96	83
Тефтели из свинины		60	15,214	18,313	4,543	244,597	1,42	304
Пюре картофельное		120	3,33	3,215	24,334	133,12	27,26	339
Кисель из сока натурального		150	0,283		17,23	69,325	1,65	400
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Хлеб ржаной		30	1,42	0,3	13,8	66		2
Итого		580	26,567	31,937	81,443	714,518	45,69	
ПОЛДНИК:								
Какао с молоком		180	2,703	2,213	9,099	65,91	1,04	416
Яйца варёные		40	5,2	4,8	0,4	64		227
Овощи свежие		40	0,44	1,52	9,2	10	10,5	4
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Итого		280	9,923	8,733	28,639	187,71	11,54	
Итого за третий день:		1317	42,754	50,534	159,01	1210,68	71,796	

Стоимость
питания:
102,22
рубля

Неделя: первая

День:
Среда - 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из ячневой крупы	180	4,94	5,116	29,836	181,202	1,872	191\3
	Бутерброды с маслом	34	2,203	5,345	13,51	110,87		1
	Чай с сахаром	200	3,063	2,505	10,637	75,884	1,17	416
2-ой завтрак:								
	Плоды свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	514	10,606	12,966	63,783	412,956	16,042	
обед:								
	Салат "Летний"	50	0,46	3,067	1,54	35,77	8	13
	Суп по- Крестьянски со сметаной	200	5,79	7,772	13,366	145,368	10,044	83
	Тефтели из свинины	70	15,689	18,882	6,998	263,134	2,18	304
	Пюре картофельное	140	3,77	4,45	27,854	155,473	31,273	339
	Кисель из сока натурального	180	0,861		34,323	139,428	5,1	400
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
	Хлеб ржаной	37,5	1,838	0,375	17,25	82,5		2
	Итого	702,5	30,383	34,796	113,76	881,423	56,597	
ПОЛДНИК:								
	Какао с молоком	200	3,513	2,88	11,342	83,879	1,365	416
	Яйца варёные	40	5,2	4,8	0,4	64		227
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	4
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
	Итого	315	11,238	8,03	26,067	219,129	13,865	
	Итого за третий день:	1532	52,227	55,792	203,61	1513,51	86,504	

Стоимость питания: 122,35 рубля

Неделя: первая

День:
Четверг - 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3
года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Суп молочный гречневый	150	4,595	4,638	18,75	133,77	1,56	90\2
	Бутерброды с сыром	34,5	3,375	7,45	10,031	121,29	0,12	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	2,225	10	70,94	1,04	414
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	464,5	11,02	14,313	48,581	371	15,72	
обед:								
	Салат из свежих томатов с луком	40	0,452	3,069	1,732	36,89	9,4	15
	Борщ с капустой и картофелем	160	1,617	4,361	10,368	87,466	18,484	63
	Плов из мяса говядины	120	12,774	7,237	22,316	208,186	1,44	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,252		10,618	42,47		394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	30	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	520	18,095	15,167	68,774	488,812	29,324	
ПОЛДНИК:								
	Кисломолочные продукты	180	5,4	4,5	7,2	90,9	1,26	420
	Пирожки печёные с повидлом	60	6,671	6,492	46,1	268,706	0,361	441
	Итого	240	12,071	10,992	53,3	359,606	1,621	
	Итого за четвертый день:	1225	41,186	40,472	170,66	1219,42	46,665	

Стоимость питания:
105,82 рубля

Неделя: первая

День:
Четверг - 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Суп молочный гречневый	180	5,575	5,288	22,236	157,352	1,872	90\2
	Бутерброды с сыром	45,25	4,791	8,608	13,51	151,595	0,18	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,063	2,505	10,637	75,884	1,17	416
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	525,3	13,829	16,401	56,183	429,831	16,222	
обед:								
	Салат из свежих помидоров с луком	50	5,568	3,085	2,218	39,55	11,6	15
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,148	4,562	13,837	105,198	24,097	63
	Плов из мяса говядины	150	15,118	9,274	35,855	291,148	1,98	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,309		12,889	51,58		394
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
	Хлеб ржаной	37,5	1,838	0,375	17,25	82,5		2
	Итого	642,5	26,956	17,546	94,474	629,726	37,677	
ПОЛДНИК:								
	Кисломолочные продукты	200	6	5	8	101	1,4	420
	Пирожки печёные с повидлом	70	7,539	8,599	55,426	328,226	0,425	441
	Итого	270	13,539	13,599	63,426	429,226	1,825	
	Итого за четвертый день:	1438	54,324	47,546	214,08	1488,78	55,724	

Стоимость питания:
123,87 рубля

Неделя: первая

День:
Пятница - 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3
года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из пшённой крупы		150	5,345	4,945	20,631	147,45	1,56	191\1
Бутерброды с маслом		27	1,65	5,275	10,031	94,14		1
Чай с сахаром		180	0,094	0,024	5,061	19,265		411
2-ой завтрак:								
Фрукты свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		457	7,489	10,244	45,523	305,855	14,56	
обед:								
Овощи свежие		40	0,32	0,04	1,04	5,6	0,4	4
Борщ с картофелем		160	4,242	6,751	10,52	119,806	10,684	64
Рыба, запечённая в омлете		70	13,451	3,982	2,085	104,58	0,13	263
Пюре картофельное		120	3,33	3,215	24,334	133,12	27,26	339
Компот из сушеных фруктов		150	0,252		10,618	42,47		394
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Хлеб ржаной		30	1,42	0,3	13,8	66		2
Итого		590	24,595	14,488	72,337	519,376	38,474	
ПОЛДНИК:								
Сок фруктовый		160			15,2	64	4,8	418
Кондитерские изделия		40	1,8	1,25	22,2	117		6
Итого		200	1,8	1,25	37,4	181	4,8	
Итого за пятый день:		1247	33,884	25,982	155,26	1006,23	57,834	

Стоимость питания: 100,96
рубля

Неделя: вторая

День: Пятница - 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из пшённой крупы		180	6,81	5,525	25,702	179,232	1,872	191\4
Бутерброды с маслом		34	2,203	5,345	13,51	110,87		1
Чай с сахаром		200	3,063	2,505	10,637	75,884	1,17	416
2-ой завтрак:								
Плоды свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		514	12,476	13,375	59,649	410,986	16,042	
обед:								
Овощи свежие		50	0,5		0,75	5	15	4
Борщ с картофелем		200	5,785	7,758	14,755	151,708	15,147	64
Рыба, запечённая в омлете		80	15,454	5,058	3,284	128,17	0,26	263
Пюре картофельное		140	3,77	4,45	27,854	155,473	31,273	339
Компот из сушеных фруктов		180	0,309		12,889	51,58		394
Хлеб пшеничный		25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
Хлеб ржаной		37,5	1,838	0,375	17,25	82,5		2
Итого		712,5	29,631	17,891	89,207	634,181	61,68	
ПОЛДНИК:								
Сок фруктовый		200			19	80	6	418
Кондитерские изделия		50	3	3,25	37	195		6
Итого		250	3	3,25	56	275	6	
Итого за пятый день:		1477	45,107	34,516	204,856	1320,17	83,722	

Стоимость питания: 122,06
рубля

Неделя: вторая

День: понедельник-6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3

года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из овсяной крупы		150	4,22	4,76	23,186	149,35	1,566	191\4
Бутерброды с маслом		27	1,65	5,275	10,031	94,14		1
Какао с молоком		180	2,703	2,213	9,099	65,91	1,04	416
2-ой завтрак:								
Фрукты свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		457	8,973	12,248	52,116	354,4	15,606	
обед:								
Овощи свежие		40	0,32	0,04	1,04	5,6	0,4	4
Суп картофельный с горохом		160	7,729	5,829	16,717	149,986	8,96	87
Гренки из ржаного хлеба		25	1,225	0,25	11,5	55		123
Бефстроганов из отварного говяжьего сердца		70	12,974	3,986	2,856	92,722	1,432	294
Макаронные изделия отварные		110	2,51	3,197	19,222	119,36		335
Компот из сушеных фруктов		150	0,252		10,618	42,47		394
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Итого		575	26,59	13,502	71,893	512,938	10,792	
ПОЛДНИК:								
Кисломолочные продукты		180	5,4	4,5	7,56	91,8	5,4	420
Пирожки печёные с повидлом		60	6,671	6,492	46,1	268,706	0,361	441
Итого		240	12,071	10,992	53,66	360,506	5,761	
Итого за шестой день:		1272	47,634	36,742	177,669	1227,84	32,159	

Стоимость питания:

102,56 рубля

Неделя: вторая

День:
понедельник-6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из овсяной крупы		180	5,06	5,422	28,816	180,362	1,872	191\4
Бутерброды с маслом		34	2,203	5,345	13,51	110,87		1
Какао с молоком		200	3,513	2,88	11,342	83,879	1,365	416
2-ой завтрак:								
Фрукты свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		514	11,176	13,647	63,468	420,111	16,237	
обед:								
Овощи свежие		50	0,5		0,75	5	15	4
Суп картофельный с горохом		200	10,067	6,754	20,518	182,698	10,02	87
Гренки из ржаного хлеба		32	1,568	0,32	14,72	70,4		123
Бефстроганов из отварного говяжьего сердца		80	16,476	5,539	5,114	128,718	2,206	294
Макаронные изделия отварные		130	4,22	4,79	28,478	177,32		335
Компот из сушеных фруктов		180	0,309		12,889	51,58		394
Хлеб пшеничный		25	2,133	0,27	13,48	64,53		2
Итого		697	35,273	17,673	95,949	680,246	27,226	
ПОЛДНИК:								
Кисломолочные продукты		200	6	5	8,4	102	6	420
Пирожки печёные с повидлом		70	12,593	11,356	48,65	347,183	0,473	441
Итого		270	18,593	16,356	57,05	449,183	6,473	
Итого за шестой день:		1481	65,042	47,676	216,467	1549,54	49,936	

Стоимость питания: 123,24
рубля

Неделя: вторая

День:
вторник-7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3
года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Суп молочный рисовый		150	4,145	4,525	16,011	120,9	1,56	90\1
Бутерброды с сыром		34,5	3,375	7,45	10,031	121,29	0,12	3
Чай с сахаром		180	0,094	0,024	5,061	19,265		411
2-ой завтрак:								
Фрукты свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		464,5	8,014	11,999	40,903	306,455	14,68	
обед:								
Овощи свежие		40	0,44	1,52	9,2	10	10,5	4
Суп рыбный с перловой крупой		160	6,459	2,749	10,117	91,436	8,96	95
Суфле мясное из говядины		70	16,191	8,856	2,488	160,19	0,145	296
Свекла, тушёная		130	2,929	2,726	18,645	109	19,5	145
Компот из сушеных фруктов		150	0,252		10,618	42,47		394
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Хлеб ржаной		30	1,42	0,3	13,8	66		2
Итого		600	29,271	16,351	74,808	526,896	39,105	
ПОЛДНИК:								
Кондитерские изделия		20	2,25	5,1	19,5	132		6
Сок фруктовый		160			15,2	64	4,8	418
Итого		180	2,25	5,1	34,7	196	4,8	
Итого за седьмой день:		1245	39,535	33,45	150,411	1029,35	58,585	

Стоимость питания:
105,16 рубля

Неделя: вторая

День:
вторник-7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Суп молочный рисовый	180	5,005	5,145	19,565	144,082	1,872	90\1
	Бутерброды с сыром	45,25	4,791	8,608	13,51	151,595	0,18	3
	Чай с сахаром	200	0,112	0,029	6,072	23,114		414
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	525,3	10,308	13,782	48,947	363,791	15,052	
обед:								
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	4
	Суп рыбный с перловой крупой	200	8,957	3,97	13,147	124,808	10,02	95
	Суфле мясное из говядины	80	17,389	10,161	3,664	182	0,275	296
	Свекла, тушёная	140	3,316	4,194	21,167	130,438	21,98	145
	Компот из сушеных фруктов	180	0,309		12,889	51,58		394
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
	Хлеб ржаной	37,5	1,838	0,375	17,25	82,5		2
	Итого	712,5	34,334	19,05	82,442	642,576	44,775	
ПОЛДНИК:								
	Кондитерские изделия	50	3,75	8,5	32,5	220		6
	Сок фруктовый	200			19	80	6	418
	Итого	250	3,75	8,5	51,5	300	6	
	Итого за седьмой день:	1488	48,392	41,332	182,889	1306,37	65,827	

Стоимость питания: 121,66
рубля

Неделя: вторая

День:
Среда - 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3
года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из пшеничной крупы		150	5,39	4,63	20,586	144,45	1,56	191\2
Бутерброды с маслом		27	1,65	5,275	10,031	94,14		1
Чай с сахаром		180	0,094	0,024	5,061	19,265		411
2-ой завтрак:								
Кисломолочные продукты		180	5,4	4,5	7,2	90,9	1,26	420
Итого		537	12,534	14,429	42,878	348,755	2,82	
обед:								
Салат "Витаминный"		40	0,712	3,044	2,468	39,33	13,4	14
Суп картофельный с макаронными изделиями		160	1,639	3,223	12,341	84,546	8,96	88
Кулеш из круп с мясом птицы		120	9,456	8,489	20,228	195,332	1,6	217
Компот из сушеных фруктов		150	0,252		10,618	42,47		394
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Хлеб ржаной		30	1,42	0,3	13,8	66		2
Итого		520	15,059	15,256	69,395	475,478	23,96	
ПОЛДНИК:								
Молоко кипячёное		180	5,4	4,5	8,46	95,94	2,34	419
Запеканка из творога		100	19,324	13,14	12,803	249,773	0,797	251
Сгущённое молоко		30	2,16	2,55	16,8	96	0,36	369
Итого		310	26,884	20,19	38,063	441,713	3,497	
Итого за восьмой день:		1367	54,477	49,875	150,336	1265,95	30,277	

Стоимость питания:
102,26 рубля

Неделя: вторая

День:
Среда - 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из пшеничной крупы		180	6,582	5,278	25,36	173,912	1,872	191\2
Бутерброды с маслом		34	2,203	5,345	13,51	110,87		1
Чай с сахаром		200	0,112	0,029	6,072	23,114		414
2-ой завтрак:								
Кисломолочные продукты		200	6	5	8	101	1,4	420
Итого		614	14,897	15,652	52,942	408,896	3,272	
обед:								
Салат "Витаминный"		50	0,856	3,053	2,884	41,49	17	14
Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,193	3,284	16,188	102,848	10,02	88
Кулеш из круп с мясом птицы		150	13,774	12,206	34,414	303,268	2,08	217
Компот из сушеных фруктов		180	0,309		12,889	51,58		394
Хлеб пшеничный		25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
Хлеб ржаной		37,5	1,838	0,375	17,25	82,5		2
Итого		642,5	20,945	19,168	96,05	641,436	29,1	
ПОЛДНИК:								
Молоко кипячёное		200	6	5	9,4	106,6	2,6	419
Запеканка из творога		120	22,902	15,073	16,507	296,68	0,902	251
Сгущённое молоко		30	2,16	2,55	16,8	96	0,36	369
Итого		350	31,062	22,623	42,707	499,28	3,862	
Итого за восьмой день:		1607	66,904	57,443	191,699	1549,61	36,234	

Стоимость питания: 122,95 рубля

Неделя: вторая

День:
Четверг - 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3
года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из пшённой крупы		150	5,345	4,945	20,631	147,45	1,56	191\1
Бутерброды с сыром		34,5	3,375	7,45	10,031	121,29	0,12	3
Чай с сахаром		180	0,124	0,032	5,083	19,414		411
2-ой завтрак:								
Фрукты свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		464,5	9,244	12,427	45,545	333,154	14,68	
обед:								
Салат "Летний"		40	0,368	3,053	1,232	34,01	6,4	13
Борщ с капустой и картофелем		160	1,617	4,361	10,368	87,466	18,484	63
Жаркое по-Домашнему		140	10,404	5,08	26,697	193,132	30,44	292
Кисель из сока		150	0,283		17,23	69,325	1,65	400
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Хлеб ржаной		30	1,42	0,3	13,8	66		2
Итого		540	15,672	12,994	79,267	497,733	56,974	
ПОЛДНИК:								
Кофейный напиток с молоком		180	2,65	2,225	10	70,94	1,04	414
Яйца варёные		40	5,2	4,8	0,4	64		227
Овощи свежие		40	0,44	1,52	9,2	10	10,5	4
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Итого		280	9,87	8,745	29,54	192,74	11,54	
Итого за девятый день:		1285	34,786	34,166	154,352	1023,63	83,194	

Стоимость питания: 102,68
рубля

Неделя: вторая

День:
Четверг - 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Каша из пшённой крупы	180	6,525	5,677	25,417	177,712	1,872	191\1
	Бутерброды с сыром	45,25	4,791	8,608	13,51	151,595	0,18	3
	Чай с сахаром	200	0,15	0,038	7,099	27,063		411
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	525,3	11,866	14,323	55,826	401,37	15,052	
обед:								
	Салат "Летний"	50	0,46	3,067	1,54	35,77	8	13
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,148	4,562	13,837	105,198	24,097	63
	Жаркое по-Домашнему	170	11,883	6,251	32,54	232,498	36,98	292
	Кисель из сока	180	0,861		34,323	139,428	5,1	400
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
	Хлеб ржаной	37,5	1,838	0,375	17,25	82,5		2
	Итого	662,5	19,165	14,505	111,915	655,144	74,177	
ПОЛДНИК:								
	Кофейный напиток с молоком	200	3,45	2,625	12,423	89,925	1,365	414
	Яйца варёные	40	5,2	4,8	0,4	64		227
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	4
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
	Итого	315	11,175	7,775	27,148	225,175	13,865	
	Итого за девятый день:	1503	42,206	36,603	194,889	1281,69	103,094	

Стоимость питания:
123,67 рубля

Неделя: вторая

День:
Пятница - 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3
года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Суп молочный гречневый	150	4,595	4,638	18,75	133,77	1,56	90\2
	Бутерброды с маслом	27	1,65	5,275	10,031	94,14		1
	Какао с молоком	180	2,703	2,213	9,099	65,91	1,04	416
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	457	9,348	12,126	47,68	338,82	15,6	
обед:								
	Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,04	5,6	0,4	4
	Щи со свежей капустой	160	4,34	6,744	9,054	114,626	20,984	73
	Котлеты рыбные "Любительские"	60	15,739	3,578	4,073	120,882	1,4	272
	Пюре картофельное	120	3,33	3,215	24,334	133,12	27,26	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,252		10,618	42,47		394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
	Хлеб ржаной	30	1,42	0,3	13,8	66		2
	Итого	580	26,981	14,077	72,859	530,498	50,044	
ПОЛДНИК:								
	Сок фруктовый	160			15,2	64	4,8	418
	Кондитерские изделия	40	3	3,25	37	195		6
	Итого	200	3	3,25	52,2	259	4,8	
	Итого за десятый день:	1237	39,329	29,453	172,739	1128,32	70,444	
	Итого за весь период		455,59	400,65	1606,79	11787,8	586,937	
	Среднее значение за период		45,56	40,07	160,68	1178,78	58,69	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,87%	3,40%	13,63%		4,98%	

Стоимость питания:

100,82 рубля

Неделя: вторая

День:
Пятница - 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
	Суп молочный гречневый	180	5,575	5,288	22,236	157,352	1,872	90\2
	Бутерброды с маслом	34	2,203	5,345	13,51	110,87		1
	Какао с молоком	200	3,513	2,88	11,342	83,879	1,365	416
2-ой завтрак:								
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	514	11,691	13,513	56,888	397,101	16,237	
обед:								
	Овощи свежие	50	0,5		0,75	5	15	4
	Щи со свежей капустой	200	5,891	7,751	11,661	139,548	27,647	73
	Котлеты рыбные "Любительские"	70	18,186	3,75	9,453	154,868	1,78	272
	Пюре картофельное	140	3,77	4,45	27,854	155,473	31,273	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,309		12,889	51,58		394
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
	Хлеб ржаной	37,5	1,838	0,375	17,25	82,5		2
	Итого	702,5	32,469	16,576	92,282	648,719	75,7	
ПОЛДНИК:								
	Сок фруктовый	200			19	80	6	418
	Кондитерские изделия	50	3	3,25	37	195		6
	Итого	250	3	3,25	56	275	6	
	Итого за десятый день:	1467	47,16	33,339	205,17	1320,82	97,937	
	Итого за весь период		565,85	478,84	2038,39	14693,7	688,252	
	Среднее значение за период		56,57	47,88	203,84	1469,37	68,83	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,85%	3,26%	13,87%		4,68%	

Стоимость питания:
121,86 рубля