

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-ДСст. Северской
МО Северский район
на зимне-весенний период 2025 года.
(с 17.02. 2025 г. по 31. 05. 2025 г.)**

Неделя: первая		День: понедельник-1						
Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: 1,5-3 года								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	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 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	16,77	19,12	48,222	431,48	8,12	
обед:								
Салат из свеклы с огурцами солеными		40	0,646	2,498	3,769	39,735	6,58	37
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом говядины		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	24,239	16,4	70,458	523,207	17,224	
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	51,519	46,505	137,171	1170,04	30,859	
Стоимость питания: 95,42 рубля								

Неделя: первая		День: понедельник-1						
Сезон: зимне-весенний								
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	6,525	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
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	20,766	21,91	59,75	521,232	9,417	
обед:								
Салат из свеклы с огурцами солеными		50	0,775	3,497	4,523	52,175	7,89	37
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом говядины		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	31,834	21,366	94,354	692,311	20,716	
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	63,11	54,261	162,27	1384,4	36,473	
Стоимость питания:		114,08 рубля						

Неделя: первая		День: Вторник-2						
Сезон: зимне-весенний								
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:								
Запеканка из творога		130	19,324	13,14	12,803	249,773	0,797	251
Сгущённое молоко		30	2,16	2,55	16,8	96	0,36	369
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		467	23,628	20,989	54,495	504,178	14,157	
обед:								
Салат из горошка зелёного, консервированного с луком		40	1,329	2,588	2,973	39,455	4,8	10
Суп рыбный с пшённой крупой		160	6,504	2,809	10,102	92,86	8,98	95
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	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		520	23,859	13,134	69,749	496,771	18,34	
полдник:								
Молоко кипячёное		180	5,4	4,5	8,46	95,94	2,34	419
Пирожки печёные с повидлом		60	6,671	6,492	46,1	268,706	0,361	441
Итого		240	12,071	10,992	54,56	364,646	2,701	
Итого за второй день:		1227	59,558	45,115	178,804	1365,6	35,198	
Стоимость питания: 101,38 рубля								

Неделя: первая		День: Вторник-2						
Сезон: зимне-весенний								
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:								
Запеканка из творога		150	22,902	15,073	16,507	296,68	0,902	251
Сгущённое молоко		30	2,16	2,55	16,8	96	0,36	369
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:								
Плоды свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		514	27,777	22,997	62,689	571,664	14,262	
обед:								
Салат из горошка зелёного, консервированного с луком		50	1,542	3,597	3,273	50,195	5,3	10
Суп рыбный с пшёнкой		200	9,47	4,099	13,117	126,308	10,02	95
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	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		642,5	30,252	17,595	94,809	661,481	21,98	
полдник:								
Молоко кипячёное		200	6	5	9,4	106,6	2,6	419
Пирожки печёные с повидлом		70	7,539	8,599	55,426	328,226	0,425	441
Итого		270	13,539	13,599	64,826	434,826	3,025	
Итого за второй день:		1427	71,568	54,191	222,324	1667,97	39,267	
Стоимость питания: 120,21 рубля								

Неделя: первая		День: Среда - 3						
Сезон: зимне-весенний								
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 из квашенной капусты с луком		40	0,768	2,498	1,389	31,069	11,14	21
Суп по- Крестьянски с мясом говядины		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	26,967	31,382	81,6	711,577	50,43	
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
Икра кабачковая для детского питания		30	0,6	2,7	2,55	13,8	3	57
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Итого		270	10,083	9,913	21,989	191,51	4,04	
Итого за третий день:		1307	43,314	51,159	152,52	1211,54	69,036	
Стоимость питания: 99,82 рубля								

Неделя: первая

День: Среда - 3

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витам ин С, мг.	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из ячневой крупы		180	4,94	5,116	29,83 6	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	10,63 7	75,884	1,17	416
2-ой завтрак:								
Фрукты свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		514	10,60 6	12,96 6	63,78 3	412,956	16,04 2	
обед:								
Салат из квашенной капусты с луком		50	0,956	3,497	1,714	42,105	13,9	21
Суп по- Крестьянски с мясом говядины		200	5,79	7,772	13,36 6	145,368	10,04 4	83
Тефтели из свинины		70	15,68 9	18,88 2	6,998	263,134	2,18	304
Пюре картофельное		140	3,77	4,45	27,85 4	155,473	31,27 3	339
Кисель из сока натурального		180	0,861		34,32 3	139,428	5,1	400
Хлеб пшеничный		25	1,975	0,25	12,42 5	59,75		2
Хлеб ржаной		37,5	1,838	0,375	17,25	82,5		2
Итого		702, 5	30,87 9	35,22 6	113,9 3	887,758	62,49 7	
ПОЛДНИК:								
Какао с молоком		200	3,513	2,88	11,34 2	83,879	1,365	416
Яйца варёные		40	5,2	4,8	0,4	64		227
Икра кабачковая для детского питания		30	0,6	2,7	2,55	13,8	3	57
Хлеб пшеничный		25	1,975	0,25	12,42 5	59,75		2
Итого		295	11,28 8	10,63	26,71 7	221,429	4,365	

Итого за третий день:	151 2	52,77 3	58,82 2	204,4 3	1522,14	82,90 4	
-----------------------	----------	------------	------------	------------	---------	------------	--

Стоимость питания: 121,24 рубля

Неделя: первая		День: Четверг - 4						
Сезон: зимне-весенний								
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 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	11,815	14,305	50,417	381,68	15,72		
обед:								
Овощи квашенные	40	0,35		0,525	3,5	10,5	4	
Рассольник "Ленинградский"	160	1,592	4,396	10,484	86,916	11,084	82	
Биточки рубленные из филе птицы	60	18,524	6,858	3,382	149,902	0,92	323	
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		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	26,703	15,428	58,764	482,245	92,324		
полдник:								
Кисломолочные продукты	180	5,4	4,5	7,2	90,9	1,26	420	
Пирожки печёные с творогом	60	8,817	7,676	41,238	269,081	0,346	437	
Итого	240	14,217	12,176	48,438	359,981	1,606		
Итого за четвертый день:	1295	52,735	41,909	157,62	1223,91	109,65		

Стоимость питания: 101,82 рубля	
---------------------------------	--

Неделя: первая		День: Четверг - 4						
Сезон: зимне-весенний								
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 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:								
Плоды свежие	100	0,4		9,8	45	13	386	
Итого	525,3	14,836	16,391	59,307	446,391	16,222		
обед:								
Овощи квашенные	50	0,5		0,75	5	15	4	
Рассольник "Ленинградский"	200	2,086	4,602	13,582	102,868	13,047	82	
Биточки рубленые из филе птицы	70	21,45	7,438	8,589	187,868	1,18	323	
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		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	31,591	18,363	77,281	602,449	108,71		
полдник:								
Кисломолочные продукты	200	6	5	8	101	1,4	420	
Пирожки печёные с творогом	70	12,593	11,356	48,65	347,183	0,473	449	
Итого	270	18,593	16,356	56,65	448,183	1,873		
Итого за четвертый день:	1498	65,02	51,11	193,24	1497,02	126,8		

Стоимость питания: 101,96 рубля

Неделя: вторая		День: Пятница - 5						
Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: 3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал.)	Вита мин С, мг.	№ реце пт уры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из гречневой 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	12,47 6	13,375	59,649	410,986	16,04 2		
обед:								
Овощи квашенные	50	0,5		0,75	5	15	4	
Борщ с картофелем и мяом говядины	200	5,785	7,758	14,755	151,708	15,14 7	64	
Рыба, запечённая в омлете	80	15,45 4	5,058	3,284	128,17	0,26	263	
Пюре картофельное	140	3,77	4,45	27,854	155,473	31,27 3	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	29,63 1	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	45,10	34,516	204,85	1320,17	83,72	
		7		6		2	
Стоимость питания: 122,06 рубля							

Неделя: вторая		День: понедельник-6						
Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: 1,5-3 года								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Вита мин 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	
Какао с молоком	180	2,703	2,213	9,099	65,91	1,04	416	
2-ой завтрак:								
Плоды свежие	100	0,4		9,8	45	13	386	
Итого	457	10,098	12,433	49,561	352,5	15,6		
обед:								
Салат из свеклы и моркови	40	0,648	2,522	3,912	39,515	3,6	16	
Суп картофельный с горохом и мясом говядины	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	26,918	15,984	74,765	546,853	13,992		
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	49,08	39,409	177,98	1259,86	35,35	
		7		6		3	
Стоимость питания: 102,56 рубля							

Неделя: вторая		День: понедельник-6						
Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: 3-7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал.)	Вита мин С, мг.	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша изпшённой крупы	180	6,525	5,677	25,417	177,712	1,872	191\1	
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:								
Плоды свежие	100	0,4		9,8	45	13	386	
Итого	514	12,64	13,902	60,069	417,461	16,23	7	
обед:								
Салат из свеклы и моркови	50	0,802	3,521	4,913	53,015	4,7	16	
Суп картофельный с горохом и мясом говядины	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	35,57	21,194	100,11	728,261	16,92	6	
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	66,809	51,452	217,231	1594,91	39,636	
Стоимость питания: 121,24 рубля							

Неделя: вторая

День: Вторник-7

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С, мг.	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Каша из рисовой крупы		150	3,97	4,5	24,206	150,55	1,566	191/5
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	7,839	11,974	49,098	336,105	14,686	
обед:								
Овощи квашенные		40	0,35		0,525	3,5	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	29,181	14,831	66,133	520,396	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	39,27	31,905	149,931	1052,5	58,591	

Стоимость питания: 102,96 рубля

Неделя: вторая		День: Вторник-7							
Сезон: зимне-весенний									
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 рисовой крупы	180	4,76	5,11	30,04	181,802	1,872	191/5	
	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:									
	Плоды свежие	100	0,4		9,8	45	13	386	
	Итого	525,3	10,063	13,747	59,422	401,511	15,052		
обед:									
	Овощи квашенные	50	0,5		0,75	5	15	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	34,284	18,95	81,292	636,076	47,275		
полдник:									
	Кондитерские изделия	63	3,75	8,5	32,5	220		6	
	Напиток груши-дички	187,5			4,875	19,5	5,625	418	

Итого	250,5	3,75	8,5	37,375	239,5	5,625	
	Стоимость питания: 121,66 рубля						

Неделя: вторая		День: Среда - 8						
Сезон: зимне-весенний								
Возрастная категория: 1,5-3 года								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С, мг.	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак:								
Запеканка из творога		130	19,324	13,14	12,803	249,773	0,797	251
Сгущённое молоко		30	2,16	2,55	16,8	96	0,36	369
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		547	28,628	25,489	51,895	550,078	2,417	
обед:								
Салат из моркови и кукурузы консервированной		40	1,835	2,585	10,44	77,975	5,5	12
Суп картофельный с макаронными изделиями		160	1,639	3,223	12,341	84,546	8,96	88
Кулеш из круп с мясом птицы		120	11,856	17,589	20,228	223,832	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	18,582	23,897	77,367	542,623	16,06	
полдник:								
Молоко кипячёное		180	5,4	4,5	8,46	95,94	2,34	419
Яйца варёные		40	5,2	4,8	0,4	64		227

Икра кабачковая для детского питания	30	0,6	2,7	2,55	13,8	3	57
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,94	47,8		2
Итого	270	12,78	12,2	21,35	221,54	5,34	
Итого за восьмой день:	1337	59,99	61,586	150,612	1314,24	23,817	
Стоимость питания: 101,26 рубля							

Неделя: вторая		День: Среда - 8						
Сезон: зимне-весенний								
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:								
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	
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	584	33,377	27,997	60,889	627,664	2,662		
обед:								
Салат из моркови и кукурузы консервированной	50	2,25	3,604	12,8	99,465	6,7	12	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,193	3,284	16,188	102,848	10,02	88	
Кулеш из круп с мясом птицы	150	16,174	14,306	34,414	331,768	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	24,739	21,819	105,966	727,911	18,8		
полдник:								
Молоко кипячёное	200	6	5	9,4	106,6	2,6	419	
Яйца варёные	40	5,2	4,8	0,4	64		227	

Икра кабачковая для детского питания	30	0,6	2,7	2,55	13,8	3	57
Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,425	59,75		2
Итого	295	13,775	12,75	24,775	244,15	5,6	
Итого за восьмой день:	1522	71,891	62,566	191,63	1599,73	27,062	
Стоимость питания: 122,57 рубля							

Неделя: вторая

День: Четверг - 9

Сезон: зимне-весенний

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 овсяной крупы		150	4,22	4,76	23,186	149,35	1,566	191\4
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	8,119	12,242	48,1	335,054	14,686	
обед:								
Салат из квашеной капусты с луком		40	0,768	2,498	1,389	31,069	11,14	21
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	16,072	12,439	79,424	494,792	61,714	
ПОЛДНИК:								
Кофейный напиток с молоком		180	2,65	2,225	10	70,94	1,04	414

Пирожки печёные с творогом	60	8,817	7,676	41,238	269,081	0,346	437
Итого	240	11,467	9,901	51,238	340,021	1,386	
Итого за девятый день:	1245	35,658	34,582	178,762	1169,87	77,786	

Стоимость питания: 102,48 рубля

Неделя: вторая		День: Четверг - 9						
Сезон: зимне-весенний								
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 овсяной крупы	180	5,06	5,422	28,816	180,362	1,872	191\4
	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:								
	Плоды свежие	100	0,4		9,8	45	13	386
	Итого	525,3	10,401	14,068	59,225	404,02	15,052	
обед:								
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,956	3,497	1,714	42,105	13,9	21
	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	19,661	14,935	112,089	661,479	80,077	
полдник:								
	Кофейный напиток с молоком	200	3,45	2,625	12,423	89,925	1,365	414

Пирожки печёные с творогом	70	12,593	11,356	48,65	347,183	0,473	449
Итого	270	16,043	13,981	61,073	437,108	1,838	
Итого за девятый день:	1458	46,105	42,984	232,387	1502,61	96,967	
	Стоимость питания: 123,67 рубля						

Неделя: вторая		День: Пятница - 10						
Сезон: зимне-весенний								
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 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	
Какао с молоком	180	2,703	2,213	9,099	65,91	1,04	416	
2-ой завтрак:								
Плоды свежие	100	0,4		9,8	45	13	386	
Итого	457	10,143	12,118	49,516	349,5	15,6		
обед:								
Салат из свеклы и горошка зелёного консервированного	40	1,116	2,55	3,744	41,415	5	12	
Щи со свежей капустой и мясом говядины	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	27,777	16,587	75,563	566,313	54,644		
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	40,92	31,955	177,279	1174,81	75,044	
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: 102,82 рубля							

Неделя: вторая

День: Пятница - 10

Сезон: зимне-весенний

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 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:								
Плоды свежие		100	0,4		9,8	45	13	386
Итого		514	12,698	13,503	60,012	413,661	16,237	
обед:								
Салат из свеклы и горошка зелёного консервированного		50	1,498	3,567	5,012	56,835	6,7	12
Щи со свежей капустой и мясом говядины		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	33,467	20,143	96,544	700,554	67,4	
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	49,165	36,896	212,556	1389,22	89,637	
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: 121,06 рубля