Утверждаю:

Заведующий «МБДОУ Ужурский детский сад № 1 «Росинка»

13.09.2021г. Ю.В. Драч

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

«УЖУРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1 «РОСИНКА»

Для детей от 3-7 лет.

Ужур 2021 г

1 неделя

Меню на 1 день	Меню на 2 день	Меню на 3 день	Меню на 4 день	Меню на 5 день
Завтрак Каша пшенная молочная жидкая (180гр) 195,6 ккал Чай с сахаром (200гр) 40ккал Бутерброд с джемом (20/8) 80 ккал	Завтрак Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая (180гр) 165,6ккал Чай с молоком (200гр) 66,67ккал Бутерброд с маслом (25/8гр) 99ккал	Завтрак Омлет натуральный (130гр) 215 ккал Чай с лимоном (200гр) 41,11ккал Бутерброд с маслом (25/8гр) 99ккал	Завтрак Каша Дружба (180гр) 193,2ккал Напиток кофейный с молоком (200гр) 101,11ккал Бутерброд с маслом (20/8гр) 99 ккал	Завтрак Суп молочный с крупой (180гр) 141,6ккал Чай с сахаром (200гр) 40 ккал Чай с сахаром (200гр) 40 ккал Бутерброд с сыром (25/8/10гр) 135 ккал
Сок фруктовый (овощной) (150гр) 69 ккал в 10-30 Кондитерские изделия (20гр) 50,9ккал	Плоды свежие (110гр) 51,89 ккал в 10-30	Сок фруктовый (овощной) (150гр) 69ккал в 10-30 Кондитерские изделия (20гр) 50,9ккал	Плоды свежие (110гр) 51,89ккал в 10-30	Сок фруктовый (овощной) (150гр) 69 ккал в 10-30 Кондитерские изделия (20гр) 50,9 ккал
Обед Овощи натуральные соленые или свежие(60гр) 8,4 ккал Суп картофельный с клецками, с курицей или суп лапша с курицей (210гр) 117ккал Тефтели из говядины с рисом «ежики» (80гр) 172ккал Соус красный основной (40гр) 19,43кка Макаронные изделия отварные (130гр) 151,27ккал Компот из смеси сухофруктов (200гр) 88ккал Хлеб пшеничный (25 гр) 59 ккал Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (25гр) 58ккал	Обед Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные (35гр) 19,25ккал Суп картофельный с мясными фрикадельками (200гр) 133,8ккал Рыба, запеченая в сметанном соусе (80гр) 83,69ккал Пюре картофельное (150гр) 142,01 ккал Кисель из концентра на плодовых или ягодных концентратах (200гр) 88ккал Хлеб пшеничный (25гр) 59ккал Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (25гр) 58 ккал	Обед Икра кабачковая (промышленного производства) (45гр) 35,1ккал Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной (218гр) 100ккал Плов из отварной птицы (150гр) 227,66ккал Компот из смеси сухофруктов (200гр) 88ккал Хлеб пшеничный (25 гр) 59ккал Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (25гр) 58ккал	Обед Овощи натуральные соленые или свежие(60гр) 8,4ккал Суп с рыбными консервами (200гр) 112,8ккал Капуста тушеная с мясом (200гр) 169,33ккал Кисель из концентра на плодовых или ягодных концентратах (200гр) 88 ккал Хлеб пшеничный (25гр) 59ккал Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (25гр) 58ккал	Обед Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные (35гр) 19,25ккал Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной (218гр) 88,49ккал Котлета, биточек, шницель куриный (80гр) 94,49ккал Картофельное пюре (150гр) 142,01ккал Компот из смеси сухофруктов (200гр) 88ккал Хлеб пшеничный (25гр) 59ккал Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (25 г) 58 ккал
Полдник Чай с сахаром (200гр) 40ккал Суп молочный с крупой (180 гр) 141,60 ккал Хлеб пшеничный (25гр) 59ккал	Полдник Молоко кипяченое (200гр) 108ккал Ватрушка с творогом (70гр) 182,3ккал	Полдник Пирожок печеный из сдобного теста с овощным фаршем (70гр) 189ккал Какао с молоком (200гр) 102,22ккал	Полдник Чай с сахаром (200гр) 40ккал Запеканка из творога (100гр) 123ккал Соус молочный сладкий (50гр) 69ккал	Полдник Молоко кипяченое (200гр) 108ккал Булочка домашняя (с повидлом) (70гр) 126,59ккал

2 неделя

Меню на 6 день	Меню на 7 день	Меню на 8 день	Меню на 9 день	Меню на 10 день
Завтрак Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая (180гр) 165ккал Напиток кофейный с молоком (200гр) 101,11ккал Бутерброд с повидлом (25/8гр) 80ккал	Завтрак Каша рисовая молочная жидкая (180гр) 177,6 ккал Какао с молоком(200гр) 102,22 ккал Бутерброд с маслом (20/8гр) 99 ккал	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая (180гр) 195,6ккал Напиток кофейный с молоком (200гр) 101,11ккал Бутерброд с маслом (20/8гр) 99ккал	Завтрак Каша манная молочная жидкая (180г) 162ккал Чай с сахаром (200гр) 40ккал Бутерброд с маслом (20/8гр) 99ккал	Завтрак Суп молочный с макаронами (180гр) 127,2ккал Напиток кофейный с молоком (200гр)101,11ккал Бутерброд с сыром (38гр) 135 ккал
Сок фруктовый (овощной) (150гр) 69ккал в 10-30	Сок фруктовый (овощной) (150гр) 69 ккал в 10-30 Кондитерские изделия (20гр) 50,9 ккал	Плоды свежие (110гр) 51,89ккал в 10-30	Сок фруктовый (овощной) (150гр) 69ккал в 10-30 Кондитерские изделия (20гр) 50,9ккал	Плоды свежие (110гр) 51,89 ккал в 10-30
Обед Овощи натуральные соленые или свежие(60гр) 8,4ккал Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной (218гр) 87,69ккал Гуляш из говядины (80гр) 87,69 ккал Каша рассыпчатая (130гр) 223,36ккал Кисель из концентра на плодовых или ягодных концентратах (200гр) 88ккал Хлеб пшеничный (25гр) 59ккал Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (25гр) 58ккал	Обед Сельдь с луком (60 гр) 116,01 ккал Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы (200/10) 133,33 ккал Жаркое по домашнему (200гр) 202,43 ккал Компот из смеси сухофруктов (200гр) 80 ккал Хлеб пшеничный (25гр) 59 ккал Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (25гр) 58 ккал	Обед Овощи натуральные соленые или свежие(60гр) 8,4ккал Свекольник с мясом птицы и со сметаной (220гр) 113,33ккал Котлеты, биточек, шницель из говядины (80гр) 159ккал Капуста тушеная (150гр) 83,08кккал Кисель из концентра на плодовых или ягодных концентратах (200гр) 88ккал Хлеб пшеничный (25гр) 59 ккал Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (25гр) 58 ккал	Обед Икра кабачковая (промышленного производства) (45гр) 31,10 ккал Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной (218гр) 110,11ккал Котлеты или биточек рыбные (80гр) 114ккал Соус красный основной (40гр)19,43ккал Картофель тушеный (150гр) 138ккал Компот из смеси сухофруктов (200гр) 88ккал Хлеб пшеничный (25гр) 59 ккал Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (25гр) 58 ккал	Обед Овощи натуральные соленые или свежие(60гр) 8,4ккал Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной (218гр) 88,49 ккал Картофельная запеканка с мясом или печенью (205 гр) 299,19 ккал Кисель из концентра на плодовых или ягодных концентратах (200гр) 88ккал Хлеб пшеничный (25 гр) 59ккал Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) (25гр) 58ккал
Полдник Чай с сахаром (200гр) 40ккал Сырник из творога с сгущенным молоком (150/35гр) 564,78ккал	Полдник Чай с сахаром (200гр) 40ккал Вареники ленивые с маслом сливочным (123гр) 292,69 ккал	Полдник Омлет натуральный (65гр) 107,5ккал Чай с молоком (200гр) 40ккал Хлеб пшеничный (25гр) 59ккал	Полдник Молоко кипяченое (200гр) 108 ккал Блинчики с молоком сгущенным (60гр) 153ккал	Полдник Чай с лимоном (200гр) 41,11ккал Манник со сгущенным молоком (80гр) 256ккал Соус молочный сладкий (50гр) 69ккал

Расчет продуктов питания (в граммах), НЕТТО СЫРЬЯ, на одну порцию, на одного ребенка

Дети 3-7 лет

День 1

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Завтрак																													
45	Каша пшенная молочная жидкая					28									4	2			136											
13	Чай с сахаром														10											0,6				
80	Бутерброд с джемом	20												8																
	Итого	20	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0		14	2	0	0	136	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0
	2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																				
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													20																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																													
56	Овощи натуральные соленые или свежие								60																					
57,46	Суп картофельный с клецками, с птицей или суп-лапша с курицей			12				35	19							2,6		2	12			27								
64	Тефтели из говядины с рисом "ежики"			7		13			21								6,6	3			51									
7	Соус красный основной			1,7					10,9							1,7														
30	Макаронные изделия отварные						44									4														
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)												20		10															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																											
	Итого	25	25	20,7	0	13	44	35	110,9	0	0	0	20	0	10	8,3	6,6	5	12	0	51	27	0	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																													
13	Чай с сахаром														10											0,6				
1	Суп молочный с крупой					13									3	1			162											
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
	Итого	25	0	0	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	13	1	0	0	162	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	70	25	20,7	0	54	44	35	110,9	150	0	0	20	20	37	11,3	6,6	5	310	0	51	27	0	0	0	1,2	0	0	5	0

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
	Дети 3-7 лет																														
	День 2																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Завтрак																														
10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая					18									4	3			136											
59	Чай с молоком														10				50							0,6				
16	Бутерброд с маслом	20														8														
	Итого	20	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	14	11	0	0	186	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0
	2 завтрак																														
76	Плоды свежие											110																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																														
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								56																					
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками							69	13							1,6		2			32									
40	Рыба, запеченая в сметанном соусе			0,7					11							0,7	5						70	6						
8	Картофельное пюре							129								5			24											
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах													20	3															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																											
	Итого	25	25	0,7	0	0	0	198	80	0	0	0	0	20	3	7,3	5	2	24	0	32	0	70	6	0	0	0	0	0	0
	Полдник																														
74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																		200											
28	Ватрушка с творожным фаршем			38											8	4	1	6	14	25,5										1,3
	Итого	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	4	1	6	214	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	45	25	38,7	0	18	0	198	80	0	0	110	0	20	25	22,3	6	8	424	25,5	32	0	70	6	0	0,6	0	0	5	1,3

Дети 3-7 лет

День 3

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Завтрак																													
37	Омлет натуральный															8		80	89											
31	Чай с лимоном											5			10											0,6				
16	Бутерброд с маслом	20														8														
	Итого	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	10	16	0	80	89	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0
	2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																				
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													20																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																													
18	Икра кабачковая (промышленного производства)								45																					
52	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной					8		20	44							2					13			10						
42	Плов из отварной птицы					39			19							6						103								
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)												20		10															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																											
	Итого	25	25	0	0	47	0	20	108	0	0	0	20	0	10	8	0	0	0	0	13	103	0	10	0	0	0	0	0	0
	Полдник																													
43	Пирожок печеный из сдобного теста овощным фаршем			33					39,8						2	4	1,8	5,5	16											1,3
15	Какао с молоком														10				110									1,2		
	Итого	0	0	33	0	0	0	0	39,8	0	0	0	0	0	12	4	1,8	5,5	126	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	1,3
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	45	25	33	0	47	0	20	147,8	150	0	5	20	20	32	28	1,8	85,5	215	0	13	103	0	10	0	0,6	0	1,2	5	1,3

Дети 3-7 лет

День 4

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Завтрак																													
14	Каша "Дружба"					28									4	3			136											
2	Кофейный напиток с молоком														10				110								1,8			
16	Бутерброд с маслом	20														8														
	Итого	20	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	0	14	11	0	0	246	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	0	0
	2 завтрак																													
76	Плоды свежие											110																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																													
56	Овощи натуральные соленые или свежие								60																					
67	Суп с рыбными консервами					5		60	16								3						32							
53	Капуста тушеная с мясом			2					179								5				53									
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах												20		3															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																											
	Итого	25	25	2	0	5	0	60	255	0	0	0	20	0	3	0	8	0	0	0	53	0	32	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																													
22	Запеканка из творога	4		8											6	4		3		95				4						
77	Соус молочный сладкий			5											5	2			38											
13	Чай с сахаром														10											0,6				
	Итого	4	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	6	0	3	38	95	0	0	0	4	0	0,6	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	49	25	15	0	33	0	60	255	0	0	110	20	0	38	17	8	3	284	95	53	0	32	4	0	0,6	1,8	0	5	0

Дети 3-7 лет

День 5

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукции	Творог	Мясо I категории	Птица (цыплята-бройлеры I категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Завтрак																													
1	Суп молочный с крупой					11									4	1			162											
13	Чай с сахаром														10											0,6				
3	Бутерброд с сыром	20														8									10					
	Итого	20	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	14	9	0	0	162	0	0	0	0	0	10	0,6	0	0	0	0
	2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																				
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													20																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																													
38	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								56																					
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной							24	64							2					13			10						
75	Котлета, биточек, шницель куриный	13		1,6					10							5	3		18			52								
8	Картофельное пюре							107								4			20											
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)												20		10															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																											
	Итого	38	25	1,6	0	0	0	131	130	0	0	0	20	0	10	11	3	0	38	0	13	52	0	10	0	0	0	0	0	0
	Полдник																													
74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																		200											
62	Булочка домашняя (с повидлом)			43										13	4	3	1	5	16											1,3
	Итого	0	0	43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	4	3	1	5	216	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	58	25	44,6	0	11	0	131	130	150	0	0	20	33	28	23	4	5	416	0	13	52	0	10	10	0,6	0	0	5	1,3

Дети 3-7 лет

День 6

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Завтрак																													
10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая					18									4	3			136											
2	Кофейный напиток с молоком														10				110								1,8			
80	Бутерброд с повидлом	20												8																
	Итого	20	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	8	14	3	0	0	246	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	0	0
	2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																													
56	Овощи натуральные соленые или свежие								60																					
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной							16	66						2	2					13			10						
35	Гуляш из говядины			3					7,7								4				66									
65	Каша рассыпчатая					59										7														
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах													20	10															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																											
	Итого	25	25	3	0	59	0	16	133,7	0	0	0	0	20	12	9	4	0	0	0	79	0	0	10	0	0	0	0	0	0
	Полдник																													
55	Сырник из творога с сгуеным молоком			20		9								35	16	5	3	5		136										
13	Чай с сахаром														10											0,6				
	Итого	0	0	20	0	9	0	0	0	0	0	0	0	35	26	5	3	5	0	136	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	45	25	23	0	86	0	16	133,7	150	0	0	0	63	52	17	7	5	246	136	79	0	0	10	0	0,6	1,8	0	5	0

Дети 3-7 лет

День 7

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Завтрак																													
50	Каша рисовая молочная жидкая					23									4	2			136											
15	Какао с молоком														10				110									1,2		
16	Бутерброд с маслом	20														8														
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	14	10	0	0	246	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0
	2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																				
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													20																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																													
33	Сельдь с луком								5								6						45							
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы					16		40	18,8							2						27								
19, 48	Жаркое по-домашнему или азу							108	41,9								5				59									
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)												20		10															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																											
	Итого	25	25	0	0	16	0	148	65,7	0	0	0	20	0	10	2	11	0	0	0	59	27	45	0	0	0	0	0	0	0
	Полдник																													
4	Вареники ленивые с маслом сливочным			21											9	3		9		100										
13	Чай с сахаром														10											0,6				
	Итого	0	0	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	3	0	9	0	100	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	45	25	21	0	39	0	148	65,7	150	0	0	20	20	43	15	11	9	246	100	59	27	45	0	0	0,6	0	1,2	5	0

Дети 3-7 лет

День 8

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Завтрак																													
68,23	Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)					23									4	2			136											
2	Кофейный напиток с молоком														10				110								1,8			
16	Бутерброд с маслом	20														8														
	Итого	20	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	14	10	0	0	246	0	0	0	0	0	0	0	1,8	0	0	0
	2 завтрак																													
76	Плоды свежие											110																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																													
56	Овощи натуральные соленые или свежие								60																					
69	Свекольник с мясом птицы и со сметаной							34	74						1	2						27		10						
6	Котлеты,биточки, шницели из говядины	14							7								5	5	16		55									
78	Капуста тушеная			2					186								4													
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах													20	3															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																											
	Итого	39	25	2	0	0	0	34	327	0	0	0	0	20	4	2	9	5	16	0	55	27	0	10	0	0	0	0	0	0
	Полдник																													
12	Омлет натуральный															4		40	45											
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
59	Чай с молоком														10				50											
	Итого	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	4	0	40	95	0	0	0	0	0	0	0,6				
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																									0,6	0	0	0	0
	Итого за день	84	25	2	0	23	0	34	327	0	0	110	0	20	28	16	9	45	357	0	55	27	0	10	0	0,6	1,8	0	5	0

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Итого за 10 дней	551	250	229,7	0	363	56	1005	1544,9	900	0	450	120	236	345,5	196,2	72,4	186,5	3214	356,5	474	236	200	88	20	6,6	7,2	2,4	50	3,9
Среднее значение за 10 дней	55,1	25	22,97	0	36,3	5,6	100,5	154,49	90	0	45	12	23,6	34,55	19,62	7,24	18,65	321,4	35,65	47,4	23,6	20	8,8	2	0,66	0,72	0,24	5	0,39

Дети 3-7 лет

День 9

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Завтрак																													
32	Каша манная молочная жидкая					18									4	3			136											
13	Чай с сахаром														10											0,6				
16	Бутерброд с маслом	20														8														
	Итого	20	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	14	11	0	0	136	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0
	2 завтрак																													
ГП	Сок фруктовый (овощной)									150																				
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													20																
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																													
18	Икра кабачковая (промышленного производства)								45						0,7		5													
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					4		60	28							2					13			10						
29	Котлеты или биточки рыбные	20							7								5	7	11				53							
7	Соус красный основной			1,7					10,9							1,7														
73	Картофель тушеный							123	41,9								5													
9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)												20		10															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																											
	Итого	45	25	1,7	0	4	0	183	132,8	0	0	0	20	0	10,7	3,7	15	7	11	0	13	0	53	10	0	0	0	0	0	0
	Полдник																													
74/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт																		200											
79	Блинчики с молоком сгущенным			21											2	2	2	4	62											
	Итого	0	0	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	4	262	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	65	25	22,7	0	22	0	183	132,8	150	0	0	20	20	26,7	16,7	17	11	409	0	13	0	53	10	0	0,6	0	0	5	0

Дети 3-7 лет

День 10

№ ТК (ТТК)*	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	Завтрак																													
39	Суп молочный с макаронными изделиями						12								1,8	0,9			139											
2	Кофейный напиток с молоком														10				110								1,8			
3	Бутерброд с сыром	20														8									10					
	Итого	20	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	11,8	8,9	0	0	249	0	0	0	0	0	10	0	1,8	0	0	0
	2 завтрак																													
76	Плоды свежие											110																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																													
56	Овощи натуральные соленые или свежие								60																					
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной							24	64							2					13			10						
81	Картофельная запеканка с мясом или печенью			4				156	38							12		4			93									
20	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах													20	3															
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25																												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																											
	Итого	25	25	4	0	0	0	180	162	0	0	0	0	20	3	14	0	4	0	0	106	0	0	10	0	0	0	0	0	0
	Полдник																													
17	Манник со сгущенным молоком					30									6	5	2	6	20					18						
77	Соус молочный сладкий			5											5	2			38											
31	Чай с лимоном											5			10											0,6				
	Итого	0	0	5	0	30	0	0	0	0	0	5	0	0	21	7	2	6	58	0	0	0	0	18	0	0,6	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																												5	
	Итого за день	45	25	9	0	30	12	180	162	0	0	115	0	20	35,8	29,9	2	10	307	0	106	0	0	28	10	0,6	1,8	0	5	0

	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крахмал	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные	Фрукты свежие	Фрукты сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо	Молоко, к/м продукция	Творог	Мясо 1 категории	Птица (цыплята-бройлеры 1 категории потр.)	Рыба (филе)	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Итого за 10 дней	551	250	229,7	0	363	56	1005	1544,9	900	0	450	120	236	345,5	196,2	72,4	186,5	3214	356,5	474	236	200	88	20	6,6	7,2	2,4	50	3,9
Среднее значение за 10 дней	55,1	25	22,97	0	36,3	5,6	100,5	154,49	90	0	45	12	23,6	34,55	19,62	7,24	18,65	321,4	35,65	47,4	23,6	20	8,8	2	0,66	0,72	0,24	5	0,39