



Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
«Ойский детский сад»
Т.В. Кучинская
11.01.2022.

Примерное двухнедельное меню
В МБДОУ «Ойский детский сад»
(дети 1 – 7 лет)

2022 год

Дент № 1

Наименование блюда	Выход до 3л	Выход от 3 до 7л	До 3 лет				Витамины			Мин.вещ		От 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак:																						
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,6	157,1	0,09	0,17	1,2	152,0	1,08	6,62	10,2	23,1	205,7	0,12	0,2	1,6	203	1,4	179	
Хлеб пшеничный с	30/5	40/6	4,25	2,9	8,4	76,6	0,04	0,06	0,07	100	0,63	6,38	4,35	12,6	114,9	0,06	0,08	0,1	161	0,91	гп	
Чай с сахаром	150	180	0,15	0	13,1	51,08	0	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0	15	56,75	0	0,01	0,06	3,27	0,54	17	
Второй завтрак:																						
фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,8	47,0	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72	
Обед:																						
Салат из отварной свеклв с маслом	40	60	0,62	2,99	4,1	45,21	0,01	0,02	3,8	14,06	0,53	0,97	3,99	6,16	63,6	0,01	0,02	3,8	21,1	0,80	27	
Суп картофельный с клецками с курицей	200	250	7,58	10,7	15,10	183,3	0,09	0,09	8,85	19,6	1,59	7,97	11,5	18,20	213,1	0,11	0,10	11,2	23,7	1,75	62	
каша гречневая рассыпчатая	100	150	6,7	17,08	33,4	204,3	0,28	0,11	0,00	37,6	4,24	8,46	21,50	42,3	257,8	0,36	0,13	0,00	47,50	5,36	13	
курица в соусе	60	70	5,2	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,3	0,58	6,93	5,39	2,72	68,8	0,02	0,05	0,83	17,7	0,77	415	
Компот из плодов	150	180	0,62	0	25,2	97,76	0	0,01	0,36	20,2	2,76	0,68	0	28	108,6	0	0,01	0,4	22,5	3,04	6	
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,9	91,35	0,09	0,06	0	12,1	1,25	4,46	0,66	23,1	111,65	0,11	0,07	0	20,4	1,54	гп	
Уплотненный полдник:																						
Запеканка рисовая с повидлом	120/20	150/30	3,84	3,66	26,8	155,40	0,03	0,00	1,26	66,6	0,90	4,8	4,57	33,5	194,00	0,04	0,00	1,57	83,3	1,10	81	
кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,5	75,8	0,02	0,02	0,00	2,23	0,15	1,5	5,76	24,9	151,6	0,02	0,02	0,00	2,55	0,17	гп	
чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,1	11,8	0,03	0,15	1,13	133	0,56	3,53	3,84	20,7	126,4	0,04	0,16	1,26	148	0,66	7	
Итого:			41,9	56,5	205	1248,3	0,72	0,74	27,3	590	17	52,9	72,2	260	1719,9	0,92	0,85	30,8	770	20,2		

День № 2

Наименование блюда	Выход до 3л	Выход от3 до7л	До 3 лет				Витамины			Мин.вещ		От 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша манная	150	200	5,57	5,44	27,29	182,8	0,11	0,14	1,03	106,9	1,49	7,40	7,26	36,4	243,7	0,14	0,19	1,38	142,5	1,99	65	
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4,25	2,9	8,4	76,6	0,04	0,06	0,07	100	0,63	6,38	4,35	12,6	114,9	0,06	0,08	0,1	161,1	0,91	гп	
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,7	0,04	0,19	1,29	160,2	0,35	4,91	5,11	21,54	146,8	0,05	0,24	1,56	192,3	0,4	33	
Второй завтрак:																						
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,400	9,8	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72	
Обед:																						
Суп картофельный с фрикадельками	200/2 5	250/2 5	8,85	7,95	17,89	174,4	0,13	0,10	9,50	22,71	1,94	9,98	8,79	21,90	199,2	0,16	0,12	11,88	25,80	2,14	49	
Плов куриный	170	200	17,24	22,7	41,35	438,3	0,11	0,14	3,10	36,38	3,41	17,24	22,7	41,35	438,3	0,11	0,14	3,10	36,36	3,41	30	
Компот из плодов сушеных	150	180	0,62	0	25,21	97,76	0	0,01	0,36	20,24	2,76	0,68	0	28,01	108,6	0	0,01	0,4	22,48	3,04	6	
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0	12,11	1,25	4,46	0,66	23,1	111,7	0,11	0,07	0	20,35	1,54	гп	
Уплотненный																						
Пироги сдобные с капустой	60	100	4,54	5,3	27,37	141,4	0,06	0,34	0,00	9,88	0,58	6,05	7,07	36,5	233,5	0,08	0,05	0,00	13,17	0,76	64,63	
Чай с сахаром	150	180	0,15	0	13,09	51,08	0	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0	15,01	56,75	0	0,01	0,06	3,27	0,54	17	
Итого:			49,45	49,49	207,6	1424	0,61	1,05	25,4	487,4	15,1	57,67	56,34	246,2	1700	0,74	0,91	28,48	633,4	16,93		

День № 3

Наименование блюда	Выход до Зл	Выход от 3 до 7л	До 3 лет				Витамины			Мин.вещ		От 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша ячневая молочная жидкая	150	200	5,57	5,54	27,3	183	0,11	0,14	1,03	106,9	1,49	7,40	7,26	36,4	243,7	0,14	0,19	1,38	143	1,99	27
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4,25	2,9	8,4	76,6	0,04	0,06	0,07	100	0,63	6,38	4,35	12,6	114,9	0,06	0,08	0,1	161	0,91	гп
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,8	145	0,05	0,21	1,56	189	0,39	5,32	5,87	23,1	161,6	0,06	0,23	1,73	211	0,43	10
Конфета	15	30	0,75	2,88	12,5	75,8	0,02	0,02	0,00	2,23	0,15	1,5	5,76	24,9	151,6	0,02	0,02	0,00	2,55	0,17	гп
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0	25,5	105	0,04	0,04	22,16	26	0,41	1,16	0	25,5	105,2	0,04	0,04	22,2	26	0,41	15
Обед:																					
Рассольник со сметаной	200/8	250/10	8,09	5,05	17,2	143	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82	10,1	6,3	21,5	179,0	0,14	0,11	16,5	32,5	2,27	4
Картофельное пюре	100	150	3,00	13,8	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	3,00	13,8	4,95	113,00	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	55
Голубцы Ленивые	60/20	70/30	7,59	8,57	6,79	134	0,06	0,09	26,3500	34,9	1,54	7,59	8,57	6,79	134,2	0,06	0,09	26,35	34,85	1,54	50
Компот из плодов сушеных	150	180	0,62	0	25,2	97,8	0	0,01	0,36	20,2	2,76	0,68	0	28	108,6	0	0,01	0,4	22,5	3,04	6
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,9	91,4	0,09	0,06	0	12,1	1,25	4,46	0,66	23,1	111,65	0,11	0,07	0	20,4	1,54	гп
Уплотненный полдник:																					
Капуста тушеная	120	150	3,00	13,8	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	3,00	13,8	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	55
кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,5	75,8	0,02	0,02	0,00	2,23	0,15	1,5	5,76	24,9	151,6	0,02	0,02	0,00	2,55	0,17	гп
Чай с сахаром	150	180	0,15	0	13,1	51,1	0	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0	15	56,75	0	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,9	91,4	0,09	0,06	0	12,1	1,25	4,46	0,66	23,1	111,65	0,11	0,07	0	20,4	1,54	гп
Итого:			47	61,8	217	1497	0,94	1,11	67,64	583	14	56,7	72,8	275	1856,5	1,08	1,24	71,6	727	16,2	

День № 4

Наименование блюда	Выхо д до 3л	Выхо д от3 до7л	До 3 лет				Витамины			Мин.вещ		От 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe			
																						г	г
Завтрак:																							
Каша Дружба	150	200	5,4	7,69	23,78	182,5	0,1	0,18	1,3	162,7	0,9	6,62	9,24	30,76	228,3	0,13	0,22	1,5	188,8	1,22	60		
Хлеб пшеничный	30/5	40/6	4,25	2,9	8,4	76,6	0,04	0,06	0,07	100	0,63	6,38	4,35	12,6	114,9	0,06	0,08	0,1	161,1	0,91	гп		
чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,08	11,8	0,03	0,15	1,13	133,4	0,56	3,53	3,84	20,65	126,4	0,04	0,16	1,26	148,5	0,66	7		
Второй завтрак:																							
Сок фруктовый	200	200	1,16	0	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26	0,41	1,16	0	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26	0,41	15		
Обед:																							
Салат из св. капусты	40	60	0,9	0	0,62	7,6	0	0	0	5	0,44	1,35	0	0,93	11,4	0	0	0	7,5	0,66	34,22		
Суп картофельный с	200	250	8,09	5,05	17,22	143,2	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82	10,11	6,3	21,52	179	0,14	0,11	16,53	32,54	2,27	4		
Пюре из гороха	120	150	11,69	0,65	23,76	147,6	0,26	0,069	0	69	4	14,61	0,81	29,7	184,5	0,33	0,087	0	86,25	4,99	42		
Компот из плодов сушеных	150	180	0,62	0	25,21	97,76	0	0,01	0,36	20,24	2,76	0,68	0	28,01	108,6	0	0,01	0,4	22,48	3,04	6		
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0	12,11	1,25	4,46	0,66	23,1	111,7	0,11	0,07	0	20,35	1,54	гп		
Уплотненный																							
Сырники творожные со	120/2 0	150/3 0	27,53	20,42	37,07	437,5	0,1	0,47	0,97	316,6	1,06	36,35	26,25	46,46	561,9	0,13	0,62	1,25	411,4	1,38	83		
Чай с сахаром	150	180	0,15	0	13,09	51,08	0	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0	15,01	56,75	0	0,01	0,06	3,27	0,54	17		
Итого:			68,25	42,54	214,3	1486	0,79	1,199	39,69	929,9	14,15	82,24	53,48	256,7	7442	0,95	1,477	43,73	1170	17,39			

День № 5

Наименование блюда	Выхо д до 3л	Выхо д от3 до7л	До 3 лет				Витамины			Мин.вещ		От 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,6	157,1	0,09	0,17	1,2	152,0	1,08	6,62	10,2	23,1	205,7	0,12	0,2	1,6	203	1,4	179	
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4,25	2,9	8,4	76,6	0,04	0,06	0,07	100	0,63	6,38	4,35	12,6	114,9	0,06	0,08	0,1	161	0,91	гп	
чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,1	11,8	0,03	0,15	1,13	133	0,56	3,53	3,84	20,7	126,4	0,04	0,16	1,26	148	0,66	7	
Конфета	15	30	0,75	2,88	12,5	75,8	0,02	0,02	0,00	2,23	0,15	1,5	5,76	24,9	151,6	0,02	0,02	0,00	2,55	0,17	гп	
Второй завтрак:																						
фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,400	9,8	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72	
Обед:																						
Суп картофельный с	200	250	10,5	7,33	18,8	178,5	0,22	0,10	9,5	29,72	2,47	13,1	9,16	23,5	223,1	0,27	0,13	11,9	37	3,10	12	
Макаронные	100	150	3,4	5,0	19,00	135,00	0,04	0,01	0,00	8,0	0,5	3,4	5,0	19,00	135,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,5	45	
Котлета в	60/20	70/30	11,1	9,27	10,5	167,38	0,06	0,09	0,1600	28,7	1,67	13,1	10,76	12,7	196,71	0,08	0,13	0,18	33,44	1,96	45	
Кисель из концентрата	150	180	0,05	0,00	26,5	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,1	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	8	
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,9	91,35	0,09	0,06	0	12,1	1,25	4,46	0,66	23,1	111,65	0,11	0,07	0	20,4	1,54	гп	
Уплотненный																						
Салат Витаминный	40	60	0,46	4,04	4,25	56,00	0,01	0,02	6,00	12,00	0,35	0,68	6,05	6,3	84,00	0,02	0,02	8,95	18,00	0,50	2	
кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,5	75,8	0,02	0,02	0,00	2,23	0,15	1,5	5,76	24,9	151,6	0,02	0,02	0,00	2,55	0,17	гп	
Чай с сахаром	150	180	0,15	0	13,1	51,08	0	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0	15	56,75	0	0,01	0,06	3,27	0,54	17	
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,04	0,03	0,00	13,6	0,92	2,8	0,55	21,7	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	гп	
Итого:			45,8	47	207	1302,5	0,68	0,74	28,11	522	12,5	57,6	62,5	266	1813,11	0,87	0,89	34	680	14,8		

День № 6

Наименование блюд	Выход до 3л	Выход от 3 до 7л	До 3 лет				Витамины			Мин.вещ		От 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,72	8,58	27,8	209	0,04	0,12	1,14	94,9	0,43	6,20	11,4	37,1	279	0,06	0,15	1,42	126	0,57	41
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4,25	2,9	8,4	76,6	0,04	0,06	0,07	100	0,63	6,38	4,35	12,6	115	0,06	0,08	0,1	161	0,91	гп
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,3	124	0,04	0,19	1,29	160	0,35	4,91	5,11	21,5	147	0,05	0,24	1,56	192	0,4	33
Второй завтрак:																					
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,8	47,0	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Обед:																					
Суп крестьянский с крупой	200/8	250/10	1,63	4,20	9,09	85,3	0,04	0,03	8,88	85,27	17,1	2,03	5,26	11,4	106,6	0,05	0,04	11,1	21,3	0,66	14
Капуста тушеная с мясом	120	150	3,00	13,8	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	3,00	13,8	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	55
Кисель из концентрата	150	180	0,05	0,00	26,5	99,4	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,1	109	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	8
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,9	91,4	0,09	0,06	0	12,1	1,25	4,46	0,66	23,1	112	0,11	0,07	0	20,4	1,54	гп
Уплотненный полдник:																					
Овощи тушеные	100	150	1,80	2,34	14,7	64,6	0,07	0,11	15,70	38,47	0,89	1,80	2,34	14,7	64,6	0,07	0,11	15,7	38,47	0,89	44
Рыбная котлета	60/20	70/30	9,23	6,47	8,7	128	0,05	0,13	2,07	44,9	0,72	12,3	8,24	11,6	168	0,07	0,17	2,76	60,2	0,97	80
Чай с сахаром	150	180	0,15	0	13,1	51,1	0	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0	15	56,8	0	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,9	91,4	0,09	0,06	0	12,1	1,25	4,46	0,66	23,1	112	0,11	0,07	0	20,4	1,54	гп
Итого:			36,7	44	179	1181	0,65	0,92	40,6	600	26,2	46,2	52,3	214	1429	0,77	1,09	44,1	694	11,1	

День №7

Наименование блюд	Выход до 3л	Выход от 3 до 7л	До 3 лет				Витамины			Мин.вещ		От 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,6	157	0,09	0,17	1,2	152,0	1,08	6,62	10,2	23,1	206	0,12	0,2	1,6	202,6	1,4	179
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4,25	2,9	8,4	76,6	0,04	0,06	0,07	100	0,63	6,38	4,35	12,6	115	0,06	0,08	0,1	161,11	0,91	гп
чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,1	11,8	0,03	0,15	1,13	133,42	0,56	3,53	3,84	20,7	126	0,04	0,16	1,26	148,47	0,66	7
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0	25,5	105	0,04	0,04	22,2	26	0,41	1,16	0	25,5	105	0,04	0,04	22,2	26	0,41	15
Обед:																					
Лапша домашняя	170	200	8,36	11,33	145	0,05	0,06	0,80	10,7	1,00	6,77	9,79	15,3	172	0,1	0,07	1,00	12,8	1,1	87,00	
Каша перловая рассыпчатая	100	150	3,28	3,27	23,6	138,0	0,00	0,11	22,40	57,30	1,04	3,84	4,87	27,4	162,3	0,17	0,12	26,1	67,73	1,21	22
Тефтели с соусом	60/20	70/30	15,8	13,00	13,2	232	0,00	0,15	0,52	19,8	2,36	15,7	13,00	13,2	232	0,00	0,15	0,52	19,8	2,36	23
Компот из плодов сушеных	150	180	0,62	0	25,2	97,8	0	0,01	0,36	20,24	2,76	0,68	0	28	109	0,00	0,01	0,4	22,48	3,04	6
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,9	91,4	0,09	0,06	0	12,11	1,25	4,46	0,66	23,1	112	0,11	0,07	0	20,35	1,54	гп
Уплотненный полдник:																					
Вяны со сгущ. молоком	120/20	150/30	11,60	9,9	59,8	339,1	0,14	0,29	1,49	239,10	1,04	14,45	11,5	74,2	439,5	0,18	0,37	1,86	298,70	1,30	31
чай с сахаром	150	180	0,15	0	13,1	51,1	0	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0	15	56,8	0	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Итого:																					
			56,9	52,3	368	1300	0,49	1,85	60,1	763,91	18,4	66,8	63,7	435	1663	0,79	2,21	66,9	971,61	100	

День № 8

Наименование блюд	Выход до 3л	Выход от 3 до 7л	До 3 лет				Витамины			Мин.вещ		От 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,57	5,44	27,3	182,79	0,11	0,14	1,03	107	1,49	7,40	7,26	36,4	243,73	0,14	0,19	1,38	143	1,99	27	
Хлеб пшеничный с	30/5	40/6	4,25	2,9	8,4	76,6	0,04	0,06	0,07	100	0,63	6,38	4,35	12,6	114,9	0,06	0,08	0,1	161	0,91	гп	
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,3	123,71	0,04	0,19	1,29	160	0,35	4,91	5,11	21,5	146,77	0,05	0,24	1,56	192	0,4	33	
Второй завтрак:																						
Сок фруктовый	200	200	1,16	0	25,5	105,2	0,04	0,04	22,2	26	0,41	1,16	0	25,5	105,2	0,04	0,04	22,2	26	0,41	15	
Обед:																						
Борщ со св.капустой и сметаной	200/8	250/10	7,42	8,25	13,7	155,98	0,07	0,09	16,8	39,30	1,81	7,84	9,27	17,1	179,8	0,08	0,10	20,9	48	2,07	21	
Запеканка картофельная с мясом	170/20	200/30	14,6	9,23	33,7	268,4	0,22	0,23	26,9	84,1	26,9	17,1	10,6	39,4	311,7	0,26	0,27	32,9	95,7	3,22	5	
Кисель из	150	180	0,05	0,00	26,5	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,1	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	8	
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,9	91,35	0,09	0,06	0	12,1	1,25	4,46	0,66	23,1	111,65	0,11	0,07	0	20,4	1,54	гп	
Удотненный																						
Рыба тушеная с овощами	120	150	12,4	8,45	5,89	148,00	0,00	0,00	5,58	35,2	0,86	15,5	10,6	7,36	185,00	0,00	0,00	6,98	44	1,08	29	
Чай с сахаром	150	180	0,15	0	13,1	51,08	0	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0	15	56,75	0	0,01	0,06	3,27	0,54	17	
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,3	79,6	0,04	0,03	0,00	13,6	0,92	2,8	0,55	21,7	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	гп	
Кондитерское	15	30	0,75	2,88	12,5	75,8	0,02	0,02	0,00	2,23	0,15	1,5	5,76	24,9	151,6	0,02	0,02	0,00	2,55	0,17	гп	
Итого:			56,4	42,4	221	1457,95	0,67	0,87	73,9	592	35,3	69,3	54,1	274	1815,8	0,82	1,06	86	763	13,5		

День № 9																					
Наименование блюд	Выход до 3л	Выход от 3 до 7л	До 3 лет				Витамины			Мин.вещ		От 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с пшеном	150	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,2	152,0	1,08	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,20	1,6	202,6	1,4	179
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4,25	2,9	8,4	76,6	0,04	0,06	0,07	100	0,63	6,38	4,35	12,6	114,9	0,06	0,08	0,1	161,1	0,91	гп
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,4	0,05	0,21	1,56	189,3	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,7	0,43	10
Второй завтрак:																					
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,400	9,8	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Обед:																					
Щи со свежей капустой с маслом	200/8	250/10	7,31	7,06	9,20	127,5	0,08	0,09	27,40	34,64	0,53	9,14	8,82	11,50	159,4	0,10	0,11	34,25	43,30	0,66	35
Картофельное пюре	100	150	3,00	13,8	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	3,00	13,8	4,95	113,00	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	55
Тефтели в сметанном соусе	60/20	70/30	15,52	13,00	13,24	232,1	0,00	0,15	0,52	19,8	2,36	15,72	13,00	13,24	232,1	0,00	0,15	0,52	19,8	2,36	23
Компот из плодов сушеных	150	180	0,62	0	25,21	97,76	0	0,01	0,36	20,24	2,76	0,68	0	28,01	108,6	0	0,01	0,4	22,48	3,04	6
Хлеб пшеничный	40	50	3,63	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,36	12,11	1,25	4,46	0,66	23,1	111,7	0,11	0,07	0,40	20,35	1,54	гп
Удешевленный полдник:																					
Булочка домашняя	60	100	4,3	9,461	38,01	244,5	0,07	0,04		8,02	0,55	7,2	15,77	63,35	407,5	0,12	0,06	0,00	13,4	0,12	68
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0	15,01	56,75	0	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Итого:			48,96	60,33	179,1	1383	0,61	0,95	42,94	579,1	13,08	59,09	72,9	227,7	1718	0,76	1,07	50,48	737	14,04	

День № 10

Наименование блюда	Выход д до 3л	Выход д от 3 до 7л	До 3 лет				Витамины			Мин.вещ		От 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к					
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe						
Завтрак:																										
Суп молочный с макаронами	150	200	4,28	3,94	12,94	107,4	0,05	0,15	0,68	117,4	0,28	5,71	5,25	17,25	143,1	0,07	0,2	0,9	156,6	0,4				9		
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/6	4,25	2,9	8,4	76,6	0,04	0,06	0,07	100	0,63	6,38	4,35	12,6	114,9	0,06	0,08	0,1	161,1	0,91	гп					
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,2	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,3	0,4				33		
Второй завтрак:																										
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	20,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41					15	
Обед:																										
Сельдь с луком и маслом	40	60	5,87	7,70	0,51	93,3	0,01	0,07	1,79	34,90	0,33	8,81	11,55	0,76	140,0	0,02	0,15	2,71	52,46	0,51					3	
Свекольник вегетарианский со сметаной	200/8	250/10	1,85	4,24	13,42	96,59	0,05	0,05	12,32	33,36	1,14	2,33	5,45	16,66	121,7	0,07	0,06	15,67	41,84	1,44					66	
Картофель по- домашнему	170	200	11,16	10,65	24,40	232,3	0,17	0,14	24,70	23,48	2,39	13,15	11,66	28,7	265,5	0,21	0,16	29,05	27,64	2,81					36	
Кисель из концентрата	150	180	0,05	0,00	26,49	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03					8	
Хлеб пшеничный	40	50	3,63	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,1	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	гп					
Углекислый подлив																										
Ватрушка с повидлом	60	100	3,67	1,75	42,24	199,35	0,06	0,03	0,15	13,39	0,87	3,12	2,92	70,4	322,25	0,1	0,05	0,25	22,32	1,45					37	
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0	15,01	56,75	0	0,01	0,06	3,27	0,54					17	
			40,26	35,98	204,2	1276,3	0,54	0,8	63,21	526,8	8,17	50,25	46,95	260,6	1637	0,73	1,06	72,46	713,7	10,44						