

Утверждено
Приказом МБДОУ «Детский сад № 8»
от 29.08.2025 г. № 143 од

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад № 8»

День: 1
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
11	1. Вермишель молочная.	150	5,2	7,37	16,632	154,48	0,076	2,08	0,06	0,04	193,74	152,49	23,52	0,192
44	2. Печенье.	25	1,248	0,624	9,216	54,96								
63	3. Кофейный напиток	150	3,588	2,925	11,739	87,883	0,037	0,676	0,016		137,38	102,921	15,834	0,083
Всего			10,036	10,919	37,587	297,323	0,113	2,756	0,076	0,04	331,12	255,411	39,354	0,275
2й Завтрак														
76	1. Сок 0,2 для раннего возраста	100	0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Всего			0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Обед														
79	1. Суп с яичными хлопьями на мясном бульоне	180	6,025	4,729	10,519	108,73	0,09	3,996	0,852	0,06	26,074	108,886	24,887	1,383
89	2. Голубцы ленивые из мяса со сметаной	170	11,699	13,819	13,868	232,854	0,384	68,808	0,93	0,03	77,864	157,58	43,96	2,51
82	3. Компот из сухофруктов(Компотная смесь	150	0,024		11,532	46,591		0,18			10,168	6,93	5,4	1,377
	4. Хлеб ржаной,обогащённый микронутриентами	40	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			20,189	18,988	52,759	469,375	0,642	72,984	1,781	0,09	124,905	322,596	92,647	5,99
Полдник														
802/Пр.2002	1. Ватрушка с повидлом (с джемом)	114	5,984	8,986	44,222	280,727	0,101	0,375	0,064	0,04	46,794	86,763	12,828	1,007
64	2. Чай сладкий с молоком.	150	3,64	3,25	11,139	88,85	0,052	1,69	0,026		156,1	118,3	18,2	0,093
55	3. Конфета(желейная)	25	0,053	0,308	2,603	13,475								
Всего			9,676	12,544	57,963	383,052	0,153	2,065	0,09	0,04	202,894	205,063	31,028	1,1
Итого за 1й день			40,401	42,451	158,909	1191,749	0,919	79,805	1,947	0,17	666,919	792,07	168,029	7,565

День: 2
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
19	1. Каша гречневая молочная.	150	6,496	7,823	21,389	183,584	0,132	2,08	0,06	0,04	195,647	193,603	54,08	1,169
40	2. Масло (порциями4)	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8		
39	3. Сыр (порциями10)	10	0,218	0,277		3,384	0,004		0,028	0,066	94	50,76	4,7	0,103
65	4. Чай с сахаром.	150			9,98	39,9					0,2			0,03
к/к	5. Хлеб пшеничный.	50	2,88	1	19,68	101,2	0,176				7,6	26	5,2	0,84
Всего			9,614	12,4	51,081	357,988	0,312	2,08	0,116	0,146	297,847	271,163	63,98	2,143
2й Завтрак														
76	1. Сок 0,2 для раннего возраста	100	0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Всего			0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Обед														
19	1. Икра кабачковая.	45	0,95	4,275	4,057	57,95	0,01	3,325			19,475	17,575	7,125	0,333
4	2. Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	180	4,382	6,811	8,188	113,178	0,142	3,331	0,524		23,277	68,454	20,446	1,043
93	3. Котлета рыбная	80	20,699	6,625	13,235	195,86	0,137	1,74	0,038		39,081	257,048	35,884	1,302
102	4. Пюре картофельное.	145	5,22	5,31	33,367	202,72	0,248	27,25	0,038	0,04	83,2	148,9	49,56	1,74
70	5. Компот из кураги.	150	0,468	0,027	13,572	56,79	0,001	0,27		0,495	14,58	13,05	9,36	0,297
	6. Хлеб ржаной,обогащённый микронутриентами	40	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			34,16	23,488	89,258	707,698	0,705	35,916	0,6	0,535	190,413	554,227	140,775	5,435
Полдник														
20	1. Палочки творожные- запеченные.	105	16,174	11,938	24,248	272,208	0,08	0,375	0,091		133,599	112,278	21,918	0,874
13	2. Соус из ягод	50	0,073	0,04	14,845	60,751					2,198	3,85		0,03
68	3. Биокефир.	150	4,5	3,75	6	75	0,045	1,05			180		21	0,15

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
752/Пр.2002	4. Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	38,76	0,029	9,5	0,029	0,523	14,25	10,45	8,55	2,09
Всего			21,127	16,108	54,403	446,719	0,153	10,925	0,12	0,523	330,047	126,578	51,468	3,144
Итого за 2й день			65,401	51,997	205,341	1554,406	1,18	50,921	0,836	1,203	826,307	960,968	261,223	10,921

День: 3
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14	1. Каша "Дружба" молочная	150	5,959	7,195	23,636	183,144	0,082	0,832	0,047	0,04	172,496	160,59	30,987	0,415
40	2. Масло (порциями4)	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8		
63	3. Кофейный напиток	150	3,588	2,925	11,739	87,883	0,037	0,676	0,016		137,38	102,921	15,834	0,083
к/к	4. Хлеб пшеничный.	45	3,24	1,125	22,14	113,85	0,198				8,55	29,25	5,85	0,945
Всего			12,807	14,545	57,547	414,797	0,317	1,508	0,091	0,08	318,826	293,561	52,671	1,443
2й Завтрак														
76	1. Сок 0,2 для раннего возраста	100	0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Всего			0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Обед														
80	1. Кусочек соленого огурца.	36	1,008		0,216	4,896					9	7,2		0,432
60	2. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной.	180	5,793	10,631	8,069	151,13	0,163	7,399	0,829	0,02	27,475	79,85	22,651	1,087
88	3. Тефтели мясные в молочном соусе	120	12,054	16,669	8,792	236,7	0,271	1,32	0,095	0,14	64,41	175,216	24,138	1,586
11	4. Макароны отварные.	135	3,67	5,335	24,443	162,83	0,06		0,042	0,06	7,25	31,65	5,6	0,56
012	5. Кисель из ягод	150	0,068	0,02	20,734	83,715	0,001	0,152			3,575	5,285	0,727	0,128
	6. Хлеб ржаной,обогащённый микронутриентами	40	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			25,034	33,095	79,094	720,472	0,662	8,871	0,967	0,22	122,51	348,401	71,516	4,513
Полдник														
77	1. Салат из вареной свеклы.	40	0,75	3,047	4,4	47,97	0,01	5			18,5	21,5	11	0,7
90	2. Суфле из отварной печени.	100	13,915	9,025	10,199	178,146	0,218	8,471	2,987		64,985	289,487	21,49	5,078
67	3. Чай с лимоном.	150	0,045	0,05	12,156	49,43	0,002	2			2,24	1,1	0,6	0,066
к/к	4. Хлеб пшеничный.	30	2,88	1	19,68	101,2	0,176				7,6	26	5,2	0,84

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
04	5. Вафли.	25	1,08	5,74	11,82	103,2								
Всего			18,67	18,862	58,255	479,946	0,406	15,471	2,987		93,325	338,087	38,29	6,684
Итого за 3й день			57,011	66,502	205,496	1657,215	1,395	27,85	4,044	0,3	542,661	989,049	167,477	12,839

День: 4
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
08	1. Каша геркулесовая молочная.	150	4,993	6,978	16,458	148,613	0,086	0,676	0,044	0,04	144,624	146,525	32,669	0,55
39	2. Сыр (порциями10)	10	0,218	0,277		3,384	0,004		0,028	0,066	94	50,76	4,7	0,103
40	3. Масло (порциями4)	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8		
65	4. Чай с сахаром.	150			9,98	39,9					0,2			0,03
к/к	5. Хлеб пшеничный.	30	2,88	1	19,68	101,2	0,176				7,6	26	5,2	0,84
Всего			8,111	11,556	46,15	323,017	0,266	0,676	0,1	0,146	246,824	224,085	42,569	1,523
2й Завтрак														
76	1. Сок 0,2 для раннего возраста	100	0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Всего			0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Обед														
66	1. Суп с клецками на говяжьем бульоне.	180	9,675	4,909	20,227	164,004	0,134	6,647	0,724	0,1	25,846	141,52	26,594	1,695
58	2. Шницель мясной.	75	15,593	12,351	12,888	225,444	0,135	0,84	0,031	0,195	17,229	175,122	23,476	1,89
100	3. Сложный гарнир(картофельное пюре +тушеная капуста)	150	3,806	4,166	17,101	121,211	0,12	24,053	0,64	0,04	78,205	88,339	34,937	1,538
73	4. Компот из свежезамороженных ягод.	150	0,088	0,052	10,282	42,93					0,18			0,027
	5. Хлеб ржаной,обогащённый микронутриентами	40	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			31,602	21,918	77,338	634,789	0,556	31,54	1,394	0,335	132,259	454,18	103,407	5,87
Полдник														
22	1. Салат из вареной моркови с растительным маслом.	48	0,78	3,057	4,14	47,97	0,036	3	5,4		30,6	33	22,8	0,42
35	2. Омлет натуральный	110	6,345	8,12	2,349	107,824	0,084	0,247	0,277	0,03	105,46	230,206	17,786	2,525
65	3. Чай с сахаром.	150			9,98	39,9					0,2			0,03
к/к	4. Хлеб пшеничный.	25	2,52	0,875	17,22	88,55	0,154				6,65	22,75	4,55	0,735

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
752/Пр.2002	5. Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	38,76	0,029	9,5	0,029	0,523	14,25	10,45	8,55	2,09
Всего			10,025	12,432	42,999	323,004	0,302	12,747	5,705	0,553	157,16	296,406	53,686	5,8
Итого за 4й день			50,238	45,906	177,087	1322,81	1,134	46,963	7,199	1,033	544,243	983,671	204,661	13,393

День: 5
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
09	1. Каша пшеничная молочная	150	5,14	6,717	18,294	154,677	0,091	1,69	0,054	0,04	156,48	152,691	18,2	0,656
40	2. Масло (порциями4)	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8		
63	3. Кофейный напиток	150	3,588	2,925	11,739	87,883	0,037	0,676	0,016		137,38	102,921	15,834	0,083
к/к	4. Хлеб пшеничный.	50	2,88	1	19,68	101,2	0,176				7,6	26	5,2	0,84
Всего			11,628	13,942	49,745	373,68	0,304	2,366	0,098	0,08	301,86	282,412	39,234	1,579
2й Завтрак														
76	1. Сок 0,2 для раннего возраста	100	0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Всего			0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Обед														
16	1. Салат из вареной свеклы с соленым огурцом	48	0,968	3,041	4,059	47,473	0,007	2			18,48	20,445	9,57	0,713
226	2. Суп картофельный с фрикадельками	180	8,442	5,602	7,38	113,705	0,085	2,816	0,704	0,125	24,003	126,512	23,913	1,469
256/2008	3. Печень по-строгановски	85	10,536	7,577	6,266	135,654	0,136	8,183	2,905	0,05	13,329	171,606	11,463	3,626
97	4. Греча рассыпчатая.	135	5,69	4,785	27,977	180,67	0,194		0,028	0,04	9,4	134,9	90	3,015
74	5. Компот из изюма.	150	0,159		15,801	63,008	0,013			0,049	6,639	11,466	3,413	0,277
	6. Хлеб ржаной,обогащённый микронутриентами	40	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			28,235	21,445	78,323	621,711	0,603	12,999	3,636	0,264	82,651	514,129	156,759	9,821
Полдник														
224/2008	1. Запеканка из творога	120	16,159	11,641	12,657	223,232	0,061	0,524	0,126	0,04	164,546	123,263	23,568	0,706
	2. Молоко сгущенное с сахаром	30	1,397	1,649	10,864	62,08	0,012	0,194	0,008		59,558	42,486	6,596	0,039
77	3. Йогурт фруктовый.	150	4,2	3,75	12,75	129	0,06	0,9	0,03		178,5	136,5	21	0,15
752/Пр.2002	4. Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	38,76	0,029	9,5	0,029	0,523	14,25	10,45	8,55	2,09

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
к/к	5. Хлеб пшеничный.	30	2,88	1	19,68	101,2	0,176				7,6	26	5,2	0,84
Всего			25,016	18,42	65,261	554,272	0,337	11,118	0,192	0,563	424,454	338,699	64,914	3,825
Итого за 5й день			65,379	53,808	203,929	1591,662	1,253	28,483	3,926	0,907	816,965	1144,24	265,907	15,424

День: 6
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
15	1. Каша пшенная молочная	150	5,263	6,683	20,153	162,812	0,104	0,676	0,044	0,04	142,037	140,628	28,981	0,508
44	2. Печенье.	25	1,248	0,624	9,216	54,96								
63	3. Кофейный напиток	150	3,588	2,925	11,739	87,883	0,037	0,676	0,016		137,38	102,921	15,834	0,083
Всего			10,099	10,232	41,109	305,654	0,141	1,352	0,059	0,04	279,417	243,549	44,815	0,59
2й Завтрак														
76	1. Сок 0,2 для раннего возраста	100	0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Всего			0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Обед														
77	1. Салат из вареной свеклы.	40	0,75	3,047	4,4	47,97	0,01	5			18,5	21,5	11	0,7
60	2. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной.	180	5,793	10,631	8,069	151,13	0,163	7,399	0,829	0,02	27,475	79,85	22,651	1,087
91	3. Плов с мясом	164	13,292	15,213	34,555	328,314	0,307	0,636	0,824	0,02	17,1	179,126	42,873	1,631
82	4. Компот из сухофруктов(Компотная смесь	150	0,024		11,532	46,591		0,18			10,168	6,93	5,4	1,377
	5. Хлеб ржаной,обогащённый микронутриентами	40	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			22,3	29,331	75,396	655,205	0,648	13,215	1,653	0,04	84,042	336,606	100,324	5,514
Полдник														
22	1. Салат из вареной моркови с растительным маслом.	48	0,78	3,057	4,14	47,97	0,036	3	5,4		30,6	33	22,8	0,42
454(фарш 503)	2. Пирожок печеный с картофелем и луком.	110	9,272	11,264	58,862	376,287	0,193	4,461	0,08	0,05	57,323	143,286	29,707	1,796
67	3. Чай с лимоном.	150	0,045	0,05	12,156	49,43	0,002	2			2,24	1,1	0,6	0,066
716/Пр.2002	4. Апельсин свежий	95	0,573	0,127	5,156	25,46	0,025	38,19			21,641	14,64	8,275	0,191
Всего			10,67	14,498	80,314	499,147	0,257	47,651	5,48	0,05	111,804	192,026	61,381	2,473
Итого за 6й день			43,569	54,061	207,418	1502,006	1,056	64,218	7,192	0,13	483,263	781,181	211,521	8,777

День: 7
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
16	1. Каша ячневая молочная	180	5,951	6,657	20,866	125,02	0,064	2,08	0,053	0,03	192,38	146,2	22,4	0,108
40	2. Масло (порциями4)	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8		
39	3. Сыр (порциями10)	10	0,218	0,277		3,384	0,004		0,028	0,066	94	50,76	4,7	0,103
65	4. Чай с сахаром.	150			9,98	39,9					0,2			0,03
к/к	5. Хлеб пшеничный.	50	2,88	1	19,68	101,2	0,176				7,6	26	5,2	0,84
Всего			9,069	11,234	50,558	299,424	0,244	2,08	0,109	0,136	294,58	223,76	32,3	1,081
2й Завтрак														
76	1. Сок 0,2 для раннего возраста	100	0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Всего			0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Обед														
19	1. Икра кабачковая.	45	0,95	4,275	4,057	57,95	0,01	3,325			19,475	17,575	7,125	0,333
01	2. Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	180	5,944	8,723	6,661	131,507	0,193	7,235	0,549		29,947	82,249	22,181	1,216
92	3. Рыба тушеная под овощами	130	13,935	5,545	1,86	112,95	0,864	2,6	1,359		32	192,55	32,6	0,738
103	4. Картофель отварной.	150	3,216	3,898	25,248	148,954	0,147	9,52	0,028	0,04	18,352	80,666	33,13	1,331
70	5. Компот из кураги.	150	0,468	0,027	13,572	56,79	0,001	0,27		0,495	14,58	13,05	9,36	0,297
	6. Хлеб ржаной,обогащённый микронутриентами	40	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			26,953	22,909	68,238	589,351	1,382	22,95	1,935	0,535	125,154	435,29	122,796	4,635
Полдник														
24	1. Сырники творожные запеченные	100	12,305	7,147	25,727	217,403	0,051		0,031		11,515	45,5	5,5	0,634
61	2. Кисельная подлива	50	0,088	0,035	13,104	53,061					1,398	2,31		0,03
78	3. Ряженка	150	4,22	3,638	6,111	78,57	0,029	0,437	0,058		180,42	133,86	20,37	0,146

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
752/Пр.2002	4. Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	38,76	0,029	9,5	0,029	0,523	14,25	10,45	8,55	2,09
Всего			16,992	11,2	54,252	387,794	0,109	9,937	0,118	0,523	207,583	192,12	34,42	2,899
Итого за 7й день			53,514	45,343	183,648	1318,569	1,744	36,966	2,162	1,193	635,317	860,17	194,516	8,815

День: 8
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
18	1. Каша рисовая молочная.	150	5,177	7,229	20,697	169,138	0,071	1,976	0,058	0,04	183,909	158,425	27,715	0,232
40	2. Масло (порциями4)	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8		
63	3. Кофейный напиток	150	3,588	2,925	11,739	87,883	0,037	0,676	0,016		137,38	102,921	15,834	0,083
к/к	4. Хлеб пшеничный.	50	2,88	1	19,68	101,2	0,176				7,6	26	5,2	0,84
Всего			11,665	14,454	52,149	388,14	0,285	2,652	0,102	0,08	329,289	288,146	48,749	1,155
2й Завтрак														
76	1. Сок 0,2 для раннего возраста	100	0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Всего			0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Обед														
86	1. Суп сборный на мясном бульоне(из замороженных овощей)	180	7,324	6,186	8,835	120,632	0,1	7,508	0,729	0,09	18,06	100,2	23,52	1,137
59	2. Соус молочный.	50	1,525	3,365	5,154	57,04	0,019	0,198	0,026	0,03	41,319	34,942	5,42	0,079
90	3. Суфле из отварной печени.	100	13,915	9,025	10,199	178,146	0,218	8,471	2,987		64,985	289,487	21,49	5,078
97	4. Греча рассыпчатая.	135	5,69	4,785	27,977	180,67	0,194		0,028	0,04	9,4	134,9	90	3,015
012	5. Кисель из ягод	150	0,068	0,02	20,734	83,715	0,001	0,152			3,575	5,285	0,727	0,128
	6. Хлеб ржаной,обогащённый микронутриентами	40	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			30,962	23,821	89,739	701,403	0,699	16,329	3,769	0,16	148,139	614,014	159,557	10,157
Полдник														
19	1. Кусочек соленого огурца	45	0,95	4,275	4,057	57,95	0,01	3,325			19,475	17,575	7,125	0,333
58	2. Соус сметанный.	50	0,738	3,73	3,842	52,1	0,009	0,008	0,03	0,03	4,6	7,26	1,08	0,072
	3. Запеканка картофельная с луком и яйцом.	150	5,998	8,754	34,64	241,826	0,271	29,507	0,094	0,04	64,856	181,398	52,224	2,537
01	4. Зефир	30	0,08		7,83	30,4								
67	5. Чай с лимоном.	150	0,045	0,05	12,156	49,43	0,002	2			2,24	1,1	0,6	0,066

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
к/к	6. Хлеб пшеничный.	25	2,52	0,875	17,22	88,55	0,154				6,65	22,75	4,55	0,735
Всего			10,331	17,684	79,745	520,256	0,446	34,84	0,124	0,07	97,821	230,083	65,579	3,743
Итого за 8й день			53,458	55,959	232,233	1651,799	1,439	55,821	3,995	0,31	583,249	1141,243	278,885	15,255

День: 9
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
10	1. Каша манная молочная	150	4,83	6,775	17,18	150,23	0,068	1,755	0,055	0,04	164,48	132,15	20,7	0,193
40	2. Масло (порциями4)	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8		
14/2008	3. Сыр (порциями)	9	0,24	0,305		3,722	0,004		0,031	0,072	103,4	55,836	5,17	0,114
65	4. Чай с сахаром.	150			9,98	39,9					0,2			0,03
к/к	5. Хлеб пшеничный.	50	2,88	1	19,68	101,2	0,176				7,6	26	5,2	0,84
Всего			7,97	11,38	46,872	324,972	0,248	1,755	0,114	0,152	276,08	214,786	31,07	1,177
2й Завтрак														
76	1. Сок 0,2 для раннего возраста	100	0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Всего			0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Обед														
87	1. Рассольник рыбный со сметаной.	180	6,693	3,323	10,001	97,298	0,043	2,464	0,455	0,02	18,434	45,958	12,749	0,644
73	2. Биточки из мяса	70	11,237	12,682	4,041	178,746	0,275	0,8	0,031	0,06	15,247	142,06	19,104	1,599
98	3. Рагу из овощей	120	3,682	7,776	20,282	167,16	0,172	58,9	0,928	0,04	60,18	87,44	39,48	1,844
74	4. Компот из изюма.	150	0,159		15,801	63,008	0,013			0,049	6,639	11,466	3,413	0,277
	5. Хлеб ржаной,обогащённый микронутриентами	40	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			24,21	24,221	66,965	587,412	0,671	62,164	1,414	0,169	111,3	336,124	93,146	5,085
Полдник														
90	1. Салат из вареной моркови и кураги с р.м.	40	1,007	3,068	6,949	60,385	0,031	2,706	4,5	0,377	36,476	37,447	26,134	0,556
467/2008	2. Булочка "Домашняя"	90	6,259	9,659	45,82	295,474	0,105	0,099	0,069	0,05	36,549	82,612	11,734	0,946
64	3. Чай сладкий с молоком.	150	3,64	3,25	11,139	88,85	0,052	1,69	0,026		156,1	118,3	18,2	0,093
752/Пр.2002	4. Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	38,76	0,029	9,5	0,029	0,523	14,25	10,45	8,55	2,09
Всего			11,285	16,356	73,217	483,469	0,216	13,995	4,623	0,95	243,375	248,809	64,619	3,685
Итого за 9й день			43,965	51,958	197,654	1437,854	1,145	79,914	6,151	1,272	638,755	808,719	193,835	10,147

День: 10
 Сезон: Меню 10 дней
 Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
17	1. Каша кукурузная молочная	150	4,521	6,316	18,928	151,499	0,054	3,276	0,044	0,04	137,76	117,891	20,514	0,431
40	2. Масло (порциями4)	4	0,02	3,3	0,032	29,92			0,028	0,04	0,4	0,8		
13	3. Яйцо вареное 1/2	30	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035		0,125		27,5	96	6	1,25
63	4. Кофейный напиток	150	3,588	2,925	11,739	87,883	0,037	0,676	0,016		137,38	102,921	15,834	0,083
к/к	5. Хлеб пшеничный.	35	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			14,269	16,091	55,439	427,201	0,347	3,952	0,212	0,08	312,54	350,112	48,848	2,814
2й Завтрак														
76	1. Сок 0,2 для раннего возраста	100	0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Всего			0,5		10,6	42	0,01	2			8	9	5	0,2
Обед														
80	1. Кусочек соленого огурца.	36	1,008		0,216	4,896					9	7,2		0,432
08	2. Суп фасолевый на мясном бульоне	180	7,97	5,412	17,295	147,67	0,157	9,9	0,9	0,06	32,2	134,7	34,94	1,68
96	3. Гуляш из мяса говядины	60	12,017	10,153	4,488	157,416	0,069	0,656	0,881	0,22	15,296	128,261	22,613	1,248
103	4. Картофель отварной.	150	3,216	3,898	25,248	148,954	0,147	9,52	0,028	0,04	18,352	80,666	33,13	1,331
73	5. Компот из свежзамороженных ягод.	150	0,088	0,052	10,282	42,93					0,18			0,027
	6. Хлеб ржаной,обогащённый микронутриентами	40	2,44	0,44	16,84	81,2	0,168				10,8	49,2	18,4	0,72
Всего			26,739	19,955	74,369	583,066	0,54	20,076	1,809	0,32	85,828	400,027	109,082	5,438
Полдник														
19	1. Запеканка из творога с морковью	120	12,324	7,305	17,944	187,472	0,037	1,354	2,305	0,03	42,245	58,434	14,336	0,578
	2. Молоко сгущенное с сахаром	30	1,397	1,649	10,864	62,08	0,012	0,194	0,008		59,558	42,486	6,596	0,039
77	3. Йогурт фруктовый.	150	4,2	3,75	12,75	129	0,06	0,9	0,03		178,5	136,5	21	0,15

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
752/Пр.2002	4. Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,31	38,76	0,029	9,5	0,029	0,523	14,25	10,45	8,55	2,09
Всего			18,3	13,084	50,868	417,312	0,137	11,948	2,371	0,553	294,553	247,87	50,482	2,857
Итого за 10й день			59,808	49,13	191,276	1469,579	1,034	37,976	4,392	0,953	700,921	1007,009	213,412	11,308

Итоговые показатели

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого по меню	532,745	517,113	1962,993	14697,65	12,301	508,917	41,845	7,471	6438,599	9468,321	2159,466	114,444
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	31,7	53,4									

День: 1
 Сезон: Меню 10 дней
 Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПин)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1-завтрак														
56	1. Вермишель молочная.	200	6,46	7,94	22,618	188,88	0,096	2,34	0,064	0,04	219	176,78	27,44	0,288
44	2. Печенье.	25	2,08	1,04	15,36	91,6	0	0	0	0	0	0	0	0
395	3. Кофейный напиток	180	4,333	3,802	13,008	104,349	0,06	1,95	0,03	0	180,1	136,5	21	0,105
Всего			12,873	12,782	50,986	384,829	0,156	4,29	0,094	0,04	399,1	313,28	48,44	0,393
2- завтрак сок														
15	1. Сок х 100	100	0	0	10	40	0,01	2	0	0	6	10	6	0,3
Всего			0	0	10	40	0,01	2	0	0	6	10	6	0,3
Обед														
80	1. Суп с яичными хлопьями на мясном бульоне	200	9,717	7,544	14,607	162,079	0,161	12,64	1,122	0,105	30,604	161,794	36,148	1,986
89	2. Голубцы ленивые из мяса говядины со сметаной.	200	17,497	14,746	20,885	288,268	0,195	74,445	1,416	0,265	93,223	230,709	58,617	3,152
402	3. Компот из сухофруктов	180	0,024	0	11,532	46,591	0	0,18	0	0	10,168	6,93	5,4	1,377
к/к	4. Хлеб ржаной, обогащённый микронутриентами	45	3,05	0,55	21,05	101,5	0,21	0	0	0	13,5	61,5	23	0,9
Всего			30,288	22,84	68,074	598,438	0,566	87,265	2,538	0,37	147,495	460,933	123,165	7,415
Полдник														
34	2. Ватрушка с повидлом(джемом)	135	7,738	11,098	68,01	399,446	0,133	0,54	0,072	0,05	58,367	106,084	17,304	1,448
394	3. Чай сладкий с молоком.	180	4,2	3,75	12,085	99,45	0,06	1,95	0,03	0	180,1	136,5	21	0,105
к/к	4. Конфета желейная	25	0,053	0,308	2,603	13,475	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего			11,991	15,156	82,698	512,325	0,193	2,49	0,102	0,05	238,467	242,584	38,304	1,553
Итого за 1й день			56,152	50,778	211,758	1535,592	0,925	96,045	2,734	0,46	791,062	1026,797	215,909	9,661

День: 2
 Сезон: Меню 10 дней
 Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПин)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1-завтрак														
179	1. Каша гречневая молочная.	200	7,103	7,835	22,961	190,773	0,113	0,936	0,05	0,04	194,045	194,639	56,376	1,26
6	2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0	0,035	0,05	0,5	1	0	0
23	3. Сыр (порциями 15)	15	3,243	4,089	0	51,042	0,006		0,042	0,099	141	76,14	7,05	0,155
49	4. Чай с сахаром.	180	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,2	0	0	0,036
к/к	5. Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22	0	0	0	9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			13,971	17,299	57,581	445,615	0,339	0,936	0,127	0,189	345,245	304,279	69,926	2,501
2- завтрак сок														
15	1. Сок x 100	100	0	0	10	40	0,01	2	0	0	6	10	6	0,3
Всего			0	0	10	40	0,01	2	0	0	6	10	6	0,3
Обед														
	1. Салат из квашеной капусты и лука	60	0,827	3,052	4,67	50,666	0,015	12,504			29,222	23,323	10,906	0,829
	2. Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	200	8,607	7,821	10,513	146,149	0,097	9,103	0,873	0,105	30,938	119,375	30,249	1,609
67	3. Котлета рыбная.	90	21,793	6,701	12,888	199,044	0,165	2,04	0,043		41,379	287,372	39,976	1,37
30	4. Пюре картофельное.	150	5,825	6,255	38,265	224,06	0,284	31,45	0,045	0,05	86,9	165,3	56,28	2,01
31	5. Компот из кураги.	180	0,572	0,033	15,59	65,42	0,001	0,33		0,605	17,8	15,95	11,44	0,36
к/к	4. Хлеб ржаной, обогащённый микронутриентами	45	3,05	0,55	21,05	101,5	0,21	0	0	0	13,5	61,5	23	0,9
Всего			40,673	24,412	102,976	786,839	0,771	55,427	0,961	0,76	219,739	672,82	171,851	7,078
Полдник														
50	2. Палочки творожные-запеченные.	125	15,98	8,652	32,79	310,57	0,06		0,031		12,475	49,8	6,3	0,703
	3. Соус из ягод	50	0,09	0,035	16,666	67,301					2,238	3,85		0,036
68	4. Биокефир.	180	5,1	4,25	6,8	85	0,051	1,19			204		23,8	0,17
752/Пр.2002	5. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Всего			22,35	16,334	70,346	553,261	0,141	11,19	0,061	0,55	233,713	64,65	39,1	3,108
Итого за 2й день			77,695	58,729	248,996	1869,136	1,313	70,957	1,164	1,499	831,588	1086,614	299,261	13,315

День: 3
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПин)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1-завтрак														
	1. Каша "Дружба" молочная	200	6,899	8,227	26,522	209,032	0,122	2,34	0,064	0,04	219,953	202,667	38,417	0,487
	2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			0,035	0,05	0,5	1		
59	3. Кофейный напиток	180	4,333	3,802	13,008	104,349	0,06	1,95	0,03	0	180,1	136,5	21	0,105
к/к	4. Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			14,857	17,404	64,17	477,281	0,402	4,29	0,129	0,09	410,053	372,667	65,917	1,642
2- завтрак сок														
15	1. Сок х 100	100			10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Всего					10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Обед														
77	1. Кусочек солёного огурца.	36	1,008	0	0,216	4,896	0	0	0	0	9	7,2	0	0,432
60	2.Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	4,862	6,708	9,317	119,268	0,171	23,246	0,547	0	33,542	75,387	23,631	1,187
38	3. Тефтели мясные в молочном соусе	135	14,143	13,973	10,093	226,822	0,333	1,65	0,066	0,08	75,563	204,499	28,868	1,892
87	4. Макароны отварные.	150	5,23	5,5	34,898	213,38	0,085		0,042	0,06	10,1	44,7	8	0,8
012	5. Кисель из ягод	180	0,093	0,01	25,421	100,372	0,001	10,475		0,036	5,797	7,562	2,595	65,178
к/к	6. Хлеб ржаной, обогащённый микронутриентами	45	3,05	0,55	21,05	101,5	0,21	0	0	0	13,5	61,5	23	0,9
Всего			28,386	26,741	100,995	766,238	0,8	35,371	0,655	0,176	147,502	400,848	86,094	70,389
Полдник														
59	1. Салат из вареной свеклы.	60	1,013	5,063	5,94	73,3	0,014	6,75			24,975	29,025	14,85	0,945
	2.Суфле из отварной печени	120	16,945	9,774	11,658	202,965	0,26	11,09	3,806	0	77,045	344,462	25,756	6,108
	3. Чай с лимоном	180	0,045	0,05	13,154	53,42	0,002	2	0	0	2,26	1,1	0,6	0,069
к/к	4. Хлеб пшеничный.	35	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05
45	5. Вафли.	30	1,62	8,61	17,73	154,8								
Всего			23,223	24,747	73,082	610,985	0,276	19,84	3,806	0	113,78	407,087	47,706	8,172
Итого за 3й день			66,466	68,892	248,247	1894,504	1,488	61,501	4,59	0,266	677,335	1190,602	205,717	80,503

День: 4
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПин)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1-завтрак														
	1. Каша геркулесовая молочная.	200	6,71	8,73	20,053	187,03	0,14	2,34	0,064	0,04	224,28	213,8	44,55	0,66
23	2. Сыр (порциями 15)	15	3,243	4,089	0	51,042	0,006	0	0,042	0,099	141	76,14	7,05	0,155
	3. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	0	0,035	0,05	0,5	1	0	0
49	4. Чай с сахаром.	180	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,2	0	0	0,036
к/к	5. Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22	0	0	0	9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			13,578	18,194	59,663	461,822	0,365	2,34	0,141	0,189	375,58	323,44	58,1	1,91
2- завтрак сок														
15	1. Сок х 100	100			10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Всего					10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Обед														
	1. Суп с клёцками на мясном бульоне	200	6,49	6,372	18,762	160,314	0,202	7,15	1,406	0	28,333	112,533	24,948	1,462
	2. Шницель мясной.	80	15,593	12,351	12,888	225,444	0,135	0,84	0,031	0,195	17,229	175,122	23,476	1,89
	3. Сложный гарнир(картофельное пюре +тушеная капуста)	150	3,745	5,223	16,33	126,073	0,142	50,025	1,054	0,05	88,321	95,585	35,656	1,491
	4. Компот из свежзамороженных ягод.	180	0,17	0,066	16,899	68,87	0,003	1	0,003	0,055	1,8	1,1	0,9	0,265
к/к	5. Хлеб ржаной, обогащённый микронутриентами	45	3,05	0,55	21,05	101,5	0,21	0	0	0	13,5	61,5	23	0,9
Всего			29,048	24,562	85,929	682,201	0,629	59,015	2,494	0,3	149,183	445,84	107,98	6,008
Полдник														
	1. Салат из вареной моркови с зеленым горошком	60	1,082	6,074	4,774	78,86	0,047	3,975	5,429		32,55	39,045	24,848	0,488
	2. Рыба под омлетом	120	13,94	10,63	3,158	164,4	0,094	0,78	0,297	0,05	127,5	247,6	20,4	2,536
43	3. Чай с сахаром.	180	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,2	0	0	0,036

к/к	5. Хлеб пшеничный.	35	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22	0	0	00	9,5	32,5	6,5	1,05
55	6. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Всего			19,022	18,354	52,312	450,46	0,391	14,755	5,756	0,6	184,75	330,145	60,748	6,31
Итого за 4й день			61,828	61,11	207,904	1634,483	1,395	78,11	8,391	1,089	715,513	1109,425	233,828	14,528

День: 5
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПин)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1-завтрак														
35	1. Каша пшеничная молочная	200	7,109	8,032	23,782	196,522	0,125	2,34	0,064	0,04	216,48	211,11	25,2	0,904
	2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			0,035	0,05	0,5	1		
	3. Кофейный напиток	180	4,333	3,802	13,008	104,349	0,06	1,95	0,03		180,1	136,5	21	0,105
к/к	5. Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			15,067	17,209	61,43	464,771	0,405	4,29	0,129	0,09	406,58	381,11	52,7	2,059
2- завтрак сок														
15	1. Сок x 100	100			10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Всего					10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Обед														
	1. Салат из вареной свеклы с соленным огурцом	60	1,18	3,057	5,34	53,53	0,012	6	0	0	24,7	27,8	13,2	0,96
	2. Суп картофельный с фрикадельками	200	9,08	8,185	9,057	147,79	0,193	4,04	0,704	0,08	26,296	143,304	27,903	1,7
90	3. Печень по-строгановски.	110	12,631	6,337	6,944	135,593	0,165	10,583	3,503	0,03	14,584	206,166	13,642	4,387
65	4. Греча рассыпчатая.	150	6,262	5,759	30,78	203,225	0,213	0	0,035	0,05	10,4	148,51	99	3,317
	5. Компот из изюма.	180	0,194		21,087	84,104	0,016	0	0	0,06	8,149	14,014	4,172	0,344
к/к	6. Хлеб ржаной, обогащённый микронутриентами	45	3,05	0,55	21,05	101,5	0,21	0	0	0	13,5	61,5	23	0,9
Всего			32,397	23,888	94,258	725,742	0,809	20,623	4,242	0,22	97,629	601,294	180,917	11,608
Полдник														
91	1.Запеканка из творога	150	20,022	14,386	18,475	287,481	0,075	0,648	0,15	0,05	202,859	147,612	29,041	0,817
к/к	2.Молоко сгущённое с сахаром	30	0,104	0,069	24,255	86,625								
57	4. Йогурт фруктовый.	180	4,76	4,25	14,45	146,2	0,068	1,02	0,034		202,3	154,7	23,8	0,17
716/Пр. 2002	6. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
к/к	6. Хлеб пшеничный.	35	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			28,886	20,355	91,58	687,606	0,393	11,668	0,214	0,6	429,659	345,812	68,341	4,237
Итого за 5й день			76,35	61,452	257,268	1918,119	1,617	38,581	13,44	0,904	929,714	1548,664	372,216	24,196

День: 6
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПин)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1-завтрак														
25	1. Каша пшениная молочная	200	7,565	8,519	27,022	217,074	0,163	2,34	0,064	0,04	222,361	215,347	43,277	0,708
44	2. Печенье.	25	2,08	1,04	15,36	91,6	0	0	0	0	0	0	0	0
59	3. Кофейный напиток	180	4,333	3,802	13,008	104,349	0,06	1,95	0,03	0	180,1	136,5	21	0,105
Всего			13,978	13,361	55,39	413,023	0,223	4,29	0,094	0,04	402,461	351,847	64,277	0,813
2- завтрак сок														
15	1. Сок х 100	100			10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Всего					10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Обед														
05	1. Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	1,045	3,066	5,373	53,195	0,018	6,275			22,113	28,218	13,74	0,833
60	2. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной.	200	7,016	11,067	9,5	167,495	0,259	22,778	0,921	0,02	31,903	100,838	27,431	1,408
	3. Плов с мясом	180	13,459	19,144	39,115	387,911	0,387	2,01	1,385	0,05	20,519	196,746	47,764	1,79
402	4. Компот из сухофруктов	180	0,024	0	11,532	46,591	0	0,18	0	0	10,168	6,93	5,4	1,377
к/к	5. Хлеб ржаной, обогащённый микронутриентами	45	3,05	0,55	21,05	101,5	0,21	0	0	0	13,5	61,5	23	0,9
Всего			24,594	33,827	86,57	756,692	0,874	31,243	2,306	0,07	98,203	394,232	117,335	6,308
Полдник														
15	1. Салат из зелёного горошка с р.м.	50	1,411	3,088	2,958	45,17	0,05	4,55	0	0	9,1	28,21	9,555	0,319
	2. Пирожок печеный с картофелем и луком.	125	9,707	12,751	57,884	385,778	0,206	7,95	0,111	0,06	70,154	161,472	29,208	1,913
	3. Чай с лимоном	180	0,045	0,05	13,154	53,42	0,002	2	0	0	2,26	1,1	0,6	0,069
	4. Апельсин свежий	100	0,603	0,134	5,427	26,8	0,027	40,2			22,78	15,41	8,71	0,201
Всего			11,766	16,023	79,423	511,168	0,285	54,7	0,111	0,06	104,294	206,192	48,073	2,502
Итого за 6й день			50,338	63,211	231,383	1720,883	1,392	92,233	2,511	0,17	610,958	962,271	235,685	9,923

День: 7 Сезон: Меню 10 дней Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПин)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1-завтрак														
46	1. Каша ячневая молочная	200	6,932	8,034	24,472	143,62	0,072	2,34	0,064	0,04	216,48	164,6	25,2	0,12
	2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			0,035	0,05	0,5	1		
23	3. Сыр (порциями 15)	15	3,243	4,089		51,042	0,006		0,042	0,099	141	76,14	7,05	0,155
49	4. Чай с сахаром.	180			14,97	59,85					0,3			0,045
к/к	5. Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			13,8	17,498	64,082	418,412	0,298	2,34	0,141	0,189	367,78	274,24	38,75	1,37
2- завтрак сок														
15	1. Сок х 100	100			10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Всего					10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Обед														
	1. Салат из квашеной капусты и лука	60	0,827	3,052	4,67	50,666	0,015	12,504			29,222	23,323	10,906	0,829
81	2. Борщ с мясом и сметаной	200	5,11	7,036	11,443	131,536	0,129	22,5	0,909	0,17	50,514	189,298	41,626	2,464
	3. Рыба тушеная под овощами	150	19,695	6,776	2,766	150,628	0,179	13,908	1,812		37,469	84,544	27,921	1,412
	4. Картофель отварной.	160	4,63	5,87	37,538	212,32	0,276	32,2	0,042	0,06	28,2	125,4	51,52	2,07
31	5. Компот из кураги.	180	0,572	0,033	15,59	65,42	0,001	0,33		0,605	17,8	15,95	11,44	0,36
к/к	6. Хлеб ржаной, обогащённый микронутриентами	45	3,05	0,55	21,05	101,5	0,21	0	0	0	13,5	61,5	23	0,9
Всего			43,025	29,175	92,363	795,008	0,759	71,414	2,689	0,835	184,644	688,215	184,444	7,678
Полдник														
95	1. Салат из консервированной отварной кукурузы с р.м.	45	0,78	2,997	4,29	49,59								
	2. Сырники из творога(запеченные)	120	16,625	8,902	37,755	337,172	0,06		0,031		12,572	49,8	6,3	0,717
05	3. Кисельная подлива	50	0,088	0,035	13,104	53,061					1,398	2,31		0,03
34	4. Ряженка	180	4,617	6,596	6,926	110,483	0,016	0,033	0,049		136,372	101,084	15,336	0,115
752/Пр.2002	6. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Всего			22,51	18,93	71,875	591,106	0,106	10,033	0,11	0,55	165,342	164,194	30,636	3,062
Итого за 7й день			79,335	65,603	238,32	1844,526	1,173	85,787	2,94	1,574	723,766	1136,649	259,83	12,41

День: 8
Сезон: Меню 10 дней
Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПин)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1-завтрак														
	1. Каша рисовая молочная.	200	6,253	7,31	29,659	209,44	0,069	0,889	0,049	0,04	183,035	173,306	33,203	0,349
	2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			0,035	0,05	0,5	1		
	3. Кофейный напиток	180	4,333	3,802	13,008	104,349	0,06	1,95	0,03		180,1	136,5	21	0,105
к/к	4. Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			14,211	16,487	67,307	477,689	0,349	2,839	0,114	0,05	373,135	343,306	60,703	1,504
2- завтрак сок														
15	1. Сок х 100	100			10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Всего					10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Обед														
86	1. Суп сборный на мясном бульоне(из замороженных овощей)	200	7,424	7,125	9,65	132,752	0,106	8,208	0,729	0,09	18,66	102,9	24,64	1,182
	2.Соус молочный	60	1,775	3,574	5,563	61,557	0,022	0,247	0,027	0,03	51,351	42,463	6,578	0,084
61	3.Суфле из отварной печени	120	16,945	9,774	11,658	202,965	0,26	11,09	3,806	0	77,045	344,462	25,756	6,108
87	4. Греча рассыпчатая	150	6,325	5,775	31,09	204,9	0,215		0,035	0,05	10,5	150	100	3,35
012	5. Кисель из ягод	180	0,093	0,01	25,421	100,372	0,001	10,475		0,036	5,797	7,562	2,595	65,178
к/к	6. Хлеб ржаной, обогащённый микронутриентами	45	3,05	0,55	21,05	101,5	0,21	0	0	0	13,5	61,5	23	0,9
Всего			35,612	26,808	104,432	804,046	0,814	30,02	4,597	0,206	176,853	708,887	182,569	76,802
Полдник														
	1. Салат из сельди с репчатым луком.	55	16,294	8,533	0,347	143,442	0,002	0,42			52,302	240,436	26,088	0,884
	2. Картофель отварной.	160	4,63	5,87	37,538	212,32	0,276	32,2	0,042	0,06	28,2	125,4	51,52	2,07
43	3. Чай с лимоном.	180	0,045	0,05	15,15	61,4	0,002	2			2,3	1,1	0,6	0,075
	4. Зефир	30	0,15		24	96								
к/к	5. Хлеб пшеничный.	35	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			24,719	15,703	101,635	639,662	0,5	34,62	0,042	0,06	92,302	399,436	84,708	4,079
Итого за 8й день			74,542	58,998	283,374	1961,397	1,673	69,479	4,753	0,316	648,29	1461,629	333,98	82,685

День: 9
 Сезон: Меню 10 дней
 Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПин)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-завтрак														
	1. Каша манная молочная	200	6,708	7,96	23,37	193,76	0,094	2,34	0,064	0,04	219,68	178,2	28,08	0,28
	2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			0,035	0,05	0,5	1		
23	3. Сыр (порциями 15)	15	3,243	4,089		51,042	0,006		0,042	0,099	141	76,14	7,05	0,155
49	4. Чай с сахаром.	180	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,2	0	0	0,036
к/к	5. Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			13,576	17,424	57,99	448,602	0,32	2,34	0,141	0,189	370,88	287,84	41,63	1,521
2- завтрак сок														
15	1. Сок х 100	100			10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Всего					10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Обед														
	1. Рассольник рыбный со сметаной.	200	9,059	5,323	14,266	140,65	0,102	6,74	0,853	0,04	34,426	152,589	28,97	1,123
	2. Биточки из мяса	70	15,593	12,351	12,888	225,444	0,135	0,84	0,031	0,195	17,229	175,122	23,476	1,89
59	3. Рагу из овощей	150	3,283	10,335	16,764	171,772	0,146	55,83	1,392	0,06	60,174	77,862	36,06	1,666
	4. Компот из изюма.	180	0,194		21,087	84,104	0,016			0,06	8,149	14,014	4,172	0,344
к/к	6. Хлеб ржаной, обогащённый микронутриентами	45	3,05	0,55	21,05	101,5	0,21	0	0	0	13,5	61,5	23	0,9
Всего			31,179	28,559	86,054	723,47	0,609	63,41	2,276	0,355	133,478	481,087	115,678	5,923
Полдник														
91	1. Салат из вареной моркови и кураги с р.м.	60	1,241	3,083	8,879	69,394	0,035	3,107	5,063	0,539	44,368	45,148	31,567	0,688
	2. Булочка "Домашняя"	112	8,153	11,123	65,583	397,655	0,138	0,371	0,072	0,05	53,675	106,835	15,89	1,17
	3. Чай сладкий с молоком.	170	4,2	3,75	12,085	99,45	0,06	1,95	0,03		180,1	136,5	21	0,105
752/Пр.2002	6. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Всего			13,994	18,356	96,347	607,299	0,263	15,428	5,195	1,139	293,143	299,483	77,457	4,163
Итого за 9й день			58,749	64,339	250,391	1819,371	1,202	83,178	7,612	1,683	803,501	1078,41	240,765	11,907

День: 10
 Сезон: Меню 10 дней
 Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПин)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1-завтрак														
	1. Каша кукурузная молочная.	200	6,388	7,992	24,992	199,19	0,093	5,54	0,064	0,04	216,5	182,04	30,96	0,555
	2. Масло (порциями5)	5	0,025	4,125	0,04	37,4			0,035	0,05	0,5	1		
	3. Яйцо вареное 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035		0,125		27,5	96	6	1,25
59	4. Кофейный напиток	180	4,333	3,802	13,008	104,349	0,06	1,95	0,03		180,1	136,5	21	0,105
к/к	5. Хлеб пшеничный.	50	3,6	1,25	24,6	126,5	0,22				9,5	32,5	6,5	1,05
Всего			16,886	19,469	62,78	498,839	0,408	7,49	0,254	0,09	434,1	448,04	64,46	2,96
2- завтрак сок														
15	1. Сок х 100	100			10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Всего					10	40	0,01	2			6	10	6	0,3
Обед														
80	1. Кусочек соленого огурца.	36	1,008		0,216	4,896					9	7,2		0,432
08	2. Суп фасолевый на мясном бульоне	200	8,139	5,447	18,819	154,819	0,168	11,203	1,013	0,06	33,392	139,38	37,328	1,76
	3. Гуляш из мяса	70	14,963	14,262	6,645	215,224	0,11	2,04	1,828	0,05	20,564	90,262	37,027	1,488
65	4. Картофель отварной	160	3,597	4,794	28,223	170,438	0,164	10,64	0,035	0,05	10,4	148,51	99	3,317
	5. Компот из свежемороженных ягод.	180	0,17	0,066	16,899	68,87	0,003	1	0,003	0,055	1,8	1,1	0,9	0,265
к/к	6. Хлеб ржаной, обогащённый микронутриентами	45	3,05	0,55	21,05	101,5	0,21	0	0	0	13,5	61,5	23	0,9
Всего			30,927	25,119	91,852	715,747	0,655	24,883	2,879	0,215	88,656	447,952	197,255	8,162
Полдник														
	1. Запеканка из творога с морковью	150	15,179	8,871	18,798	254,873	0,04	1,445	1,957	0,03	55,133	67,752	14,616	0,558
	2. Молоко сгущенное с сахаром	30	1,746	2,061	13,58	77,6	0,015	0,243	0,01		74,448	53,108	8,245	0,049
57	3. Йогурт фруктовый.	180	4,76	4,25	14,45	146,2	0,068	1,02	0,034		202,3	154,7	23,8	0,17
752/Пр.2002	6. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Всего			22,085	15,582	56,628	519,473	0,153	12,708	2,031	0,58	346,881	286,56	55,661	2,977
Итого за 10й день			69,898	60,17	221,26	1774,059	1,226	47,081	5,164	0,885	875,637	1192,552	323,376	14,399

