

МВДОУ №25

Л.Н. Посторнак

Л.Н. Посторнак



приказ №43-0, от 30.03.2026

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	до 3 лет			Витамины			Мин.вещ			от 3 до 7 лет			Витамины			Мин.вещ			№ тех.карты
	лет	7 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша Дружба молочная жидкая	130	150	4,3	6,00	19,92	123,2	0,13	0,22	1,50	188,77	1,22	5,4	7,69	23,78	182,5	0,10	0,18	1,30	162,70	1,30	2
Яйцо отварное	20	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	16
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Каша с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Итого за завтрак	365	415	15,85	21,67	46,29	410,91	0,225	0,66	3,9	535,65	2,45	17,99	24,38	53,92	497,78	0,195	0,66	3,96	541,6	2,65	
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	150	150	0,87	0,00	19,14	78,9	0,03	0,03	16,62	19,50	0,31	0,87	0,00	19,14	78,9	0,03	0,03	16,62	19,50	0,31	27
Обед:																					
октябрь-май:																					
Огурец соленый	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	116
июль-сентябрь:																					
Салат из свежих огурцов	40	60	0,20	0,02	0,69	3,7	0,00	0,00	2,68	6,12	0,16	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,02	9,18	0,24	122
Борщ со свежей капустой и сметаной	185	208	7,06	8,34	15,41	161,10	0,07	0,09	18,78	43,24	1,86	7,84	9,27	17,12	179,8	0,08	0,10	20,87	48,04	2,07	40
Жаркое "По-домашнему"	160	200	10,50	10,02	22,96	218,62	0,16	0,13	23,25	22,09	2,25	12,46	12,67	31,21	300,21	0,19	0,14	26,40	27,37	3,89	89
Компот из кураги	180	200	0,41	0,00	15,17	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	600	713	20,48	18,80	69,28	518,51	0,30	0,25	44,71	133,55	5,43	24,47	22,52	87,68	654,28	0,34	0,28	51,29	161,69	7,69	
Употребленный подлиник:																					
Овощи тушеные	110	130	1,90	2,60	16,30	71,0	0,08	0,12	17,30	42,30	0,98	2,30	3,03	19,15	84,0	0,10	0,14	20,37	50,00	1,13	67
Блинчики со огурцами	130	130	11,60	9,99	58,58	334,4	0,14	0,29	1,49	239,10	1,04	11,60	9,99	58,58	334,4	0,14	0,29	1,49	239,10	1,04	140
Чай с сахаром и лимоном	184	205	0,13	0,00	7,90	32,09	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50	0,20	0,00	9,29	37,8	0,00	0,01	0,75	3,90	0,60	28
Фрукты свежие	120	150	0,90	0,00	15,00	61,67	0,04	0,04	25,01	21,85	1,54	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,049	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за подлиник	579	660	17,19	12,87	115,00	581,36	0,30	0,46	44,43	313,50	4,45	18,65	13,38	127,91	638,96	0,33	0,50	53,87	329,32	5,18	
ВСЕГО за день	1694	1938	54,39	53,344	249,71	1589,68	0,849	1,4045	109,66	1002,2	12,644	61,98	60,276	288,65	1869,92	0,899	1,4695	125,74	1052,1	15,834	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	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 из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая	130	150	4,65	5,84	19,12	149,13	0,11	0,13	0,99	101,91	0,81	5,37	6,74	21,63	170,40	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	1
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,02	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порциями	10	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0,01	0,04	0,01	157,54	0,13	129
Итого за завтрак	350	404	12,26	11,47	44,07	330,76	0,17	0,3	1,06	295,47	1,59	13,26	14,71	53,04	411,15	0,19	0,3	1,16	391,54	1,9	
Второй завтрак:																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,04	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	32
Обед:																					
Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,03	0,03	7,73	13,82	0,45	2,39	4,04	7,65	74,9	0,05	0,04	11,60	20,73	0,68	125
Суп с рыбными консервами	180	200	6,96	3,95	9,19	102,6	0,07	0,08	5,25	14,04	0,90	7,73	4,40	10,22	114,1	0,08	0,09	5,83	15,60	1,01	51
Картофельное пюре	130	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	3,78	3,77	27,19	159,2	0,00	0,13	25,85	66,14	11,95	62
Бефстроганов	80	80	10,00	11,47	4,70	162,06	0,04	0,08	1,39	10,01	1,71	10,00	11,47	4,70	162,06	0,04	0,08	1,39	10,01	1,71	377
Компот из ягод свежих	180	200	0,18	0,07	9,41	38,9	0,00	0,00	14,70	6,00	0,00	0,20	0,07	10,46	43,2	0,00	0,00	16,40	6,67	0,00	35
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	645	735	24,32	21,87	67,02	562,18	0,20	0,33	51,47	120,09	5,26	27,07	24,29	79,57	644,37	0,24	0,38	61,07	143,45	####	
Уплотненный полдник:																					
Макароны отварные с маслом сливочным	110	140	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,6	7,00	26,70	189,5	0,04	0,01	0,00	8,78	0,51	64
Тертые рыбные с соусом сметанным	100	100	9,34	5,32	12,95	135,34	0,04	0,10	2,20	46,15	0,50	9,34	5,32	12,95	135,34	0,04	0,10	2,20	46,15	0,50	103
Чай с ягодами сладкий	180		0,16	0,02	8,63	35,26	0,00	0,05	5,40	3,96	0,54										30
Витаминизированный напиток		200										0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	0,18	16,00	0,00	0,00	6/н
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	140	150	1,05	0,00	17,50	71,95	0,04	0,05	29,18	25,49	1,79	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130
Итого за полдник	565	635	16,91	11,118	77,3	473,8	0,15	0,2	36,78	89,5	3,62	18,495	12,683	98,54	592,18	0,41	0,35	49,46	91,25	3,42	
ВСЕГО за день	1710	1944	54,39	44,453	193,89	1447	0,57	1,03	90,08	685,82	10,6	64,845	55,821	237,41	1738,9	0,9	1,27	112,57	832	22,3	

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выхо д до 3 лет	Выхо д от 3 до 7	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:																						
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	14	
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20	
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП	
Повидло	8	10	0,00	0,00	4,00	16,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	5,00	20,0	0,00	0,01	0,03	0,00	0,02	117	
Итого за завтрак																						
	340	410	24,35	24,1	34,18	450,8	0,15	0,7	1,584	281,04	3,806	25,63	24,69	42,08	492,48	0,2	0,68	1,72	299,05	3,98		
Второй завтрак:																						
Напиток кисломолочный																						
	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26	
Обед:																						
Винегрет овощной ИЛИ																						
	40	60	0,5	4,08	2,93	50,80	0,01	0,13	0,65	9,47	0,31	0,75	6,12	4,39	76,20	0,02	0,02	0,98	14,20	0,47	110	
Нарезка из свежих огурцов		40	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114	
Бульон куриный манный с гречками		195	220	6,28	6,48	14,73	141,7	0,11	0,01	0,00	3,59	0,16	7,37	7,24	18,64	169,3	1,03	0,01	0,00	4,79	0,21	41/17
Пюре из гороха		115	136	10,73	4,27	21,83	168,8	0,24	0,07	0,00	64,43	3,66	12,69	5,05	25,82	199,7	0,28	0,08	0,00	76,19	4,33	73
Курица в соусе стоматом		60	60	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	83
Сок фруктовый		200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Хлеб ржаной		36	46	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед																						
	645	721	25,98	15,25	80,21	543,66	0,46	0,19	26,78	135,38	6,40	29,89	16,93	92,93	625,07	1,43	0,21	28,78	158,34	7,66		
Употребленный полдник:																						
Вареники ленивые с маслом		137	192	19,3	19,44	17,59	321,3	0,07	0,33	0,53	177,67	0,81	26,12	24,64	23,63	418,9	0,09	0,43	0,71	240,04	1,08	11
Кисель из концентрата		180	200	0,05	0,00	20,68	76,14	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	22,72	83,7	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	21
Фрукты свежие (поштучно)		120	150	0,90	0,00	15,00	61,67	0,04	0,04	25,01	21,85	1,54	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130
Итого за полдник																						
	437	542	20,25	19,44	53,27	459,11	0,11	0,37	25,54	208,50	2,38	27,30	24,64	65,10	579,67	0,14	0,48	31,97	277,16	3,03		
ВСЕГО за День																						
	1552	1823	75,35	62,06	172,6	1525,5	0,76	1,4	54,592	786,99	12,72	88,32	70,03	205,81	1780,22	1,78	1,59	63,27	921,55	14,82		

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход д до 3 лет	Выход д от 3 до 7 лет	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 молочная жидкая	130	150	4,63	6,20	18,69	145,1	0,05	0,16	1,13	138,97	0,42	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	0,18	1,30	160,40	0,49	3
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порциями	10	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0,01	0,04	0,01	157,54	0,13	129
Итого за завтрак	350	404	13,96	13,67	46,45	361,41	0,1	0,4	2,4	402,61	1,2	15,16	17,2	55,8	445,15	0,15	0,42	2,64	509,59	1,46	
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	150	150	0,87	0,00	19,14	78,9	0,03	0,03	16,62	19,50	0,31	0,87	0,00	19,14	78,9	0,03	0,03	16,62	19,50	0,31	27
Обед:																					
Сентябрь-февраль: Салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,70	9,54	0,30	0,68	6,06	5,40	79,60	0,03	0,04	2,50	14,31	0,40	119
Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,03	0,03	7,73	13,82	0,45	2,39	4,04	7,65	74,9	0,05	0,04	11,60	20,73	0,68	125
Свекольник со сметаной (с говядиной)	185	208	9,00	5,40	16,20	141,84	0,05	0,04	11,28	29,52	1,04	10,00	6,00	18,00	158,00	0,05	0,05	12,32	33,36	1,14	44
Каша перловая рассыпчатая суфле из печени со сметаным соусом	110	130	2,20	2,20	15,60	91,60	0,41	0,12	0,00	43,00	4,36	2,60	2,60	18,46	107,9	0,48	0,14	0,00	50,82	5,15	69
Компот из сухофруктов	180	200	11,78	8,48	6,75	147,75	0,00	0,00	18,98	12,79	4,06	11,78	8,48	6,75	147,75	0,00	0,00	18,98	12,79	4,06	98
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Итого за обед	625	718	27,29	19,19	74,4	566,21	0,6	0,2	37,99	161,23	11	30,64	21,7	89,17	657,23	0,65	0,27	42,9	194,8	12,5	
Уплотненный полдник:																					
Овощное рагу	110	130	2,3	0,60	13,00	64,00	0,10	0,07	23,80	55,00	1,10	2,8	0,69	15,50	76,01	0,01	0,09	27,73	65,00	1,30	68
Ватрушка с творогом	100	100	14,02	8,03	66,68	378,71	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	14,02	8,03	66,68	378,71	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	143
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	8,55	73,3	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	9,72	82,3	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	0,28	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	ГП
Итого за полдник	415	460	21,17	11,88	100,53	574,77	0,3	0,4	24,03	264,7	3	22,38	12,3	106,66	607,53	0,18	0,43	28	288,82	3,35	
ВСЕГО за день	1540	1732	63,29	44,74	240,52	1581,3	1	1,01	81,04	848,04	15,6	69,05	51,19	270,77	1788,8	1,02	1,15	90,1	1012,7	17,6	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Вышло д до 3 лет	Вышло д от 3 до 7 лет	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 крутой	130	150	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	9	
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30	
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	16	
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113	
Итого за завтрак	385	435	13,77	20	36,26	376,64	0,2	0,51	2,24	323,94	2,9	15,19	21,74	41,97	414,98	0,16	0,6	2,53	360,7	3,17		
Второй завтрак:																						
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26	
Обед:																						
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	60	0,65	2,66	4,11	42,21	0,01	0,01	3,80	14,06	0,53	0,97	4,00	6,16	63,32	0,01	0,02	5,70	21,09	0,80	121	
Суп картофельный с говядиной и клецками	180	200	5,61	8,31	13,10	153,41	0,08	0,07	8,03	17,09	1,26	7,58	10,67	15,10	183,3	0,09	0,09	8,85	19,56	1,59	46	
Капуста тушеная	110	130	1,70	6,60	5,30	87,0	0,12	0,10	18,70	63,80	0,90	1,99	7,80	6,15	103,0	0,14	0,13	22,10	74,97	1,13	60	
"Ежики" в сметанном соусе	90	90	8,77	7,80	7,28	134,9	0,00	0,08	0,30	11,53	1,30	8,77	7,80	7,28	134,9	0,00	0,08	0,30	11,53	1,30	88	
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,30	51,9	0,01	0,00	5,58	7,99	1,04	1,39	0,19	14,21	59,9	0,01	0,00	6,33	8,99	1,16	23	
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП	
Итого за обед	635	725	20,27	27,18	57,14	540,03	0,3	0,29	36,41	133,37	6,2	23,67	31	68,25	635,17	0,32	0,4	43,28	160,4	7,47		
Уплотненный полдник:																						
Картофельное пюре	130	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	3,78	3,77	27,19	159,2	0,00	0,13	25,85	66,14	11,95	62	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	120	12,9	10,10	3,40	158,0	0,00	0,00	1,35	61,00	0,90	15,48	12,12	4,08	189,6	0,15	0,10	1,62	7,32	1,08	102	
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27	
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП	
Кондитерское изделие	25	40	1,25	4,80	41,50	20,8	0,05	0,07	0,00	7,40	0,50	2,00	7,68	66,40	33,3	0,08	0,11	0,00	11,80	0,80	ГП	
Итого за полдник	490	555	21,25	18,45	111,2	504,26	0,1	0,23	45,91	158,72	3,2	25,84	23,93	145,33	593,09	0,32	0,4	49,63	120,3	14,7		
ВСЕГО за День			1640	1865	60,06	68,9	209,6	1492,9	0,6	1,22	85,25	778,1	12,4	70,2	80,44	261,25	1726,2	0,85	1,53	96,24	828,4	25,5

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3	Выход от 3 до	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:																					
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	14
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порциями	10	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0,01	0,04	0,01	157,54	0,13	129
Итого за завтрак	380	414	26,91	26,71	30,18	469,1	0,16	0,69	1,63	371,04	3,88	30,11	29,26	37,08	532,25	0,17	0,71	1,7	456,59	4,09	
Второй завтрак:																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,04	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	32
Итого за второй завтрак	150	170	0,90	0	5,5	80,23	0,04	0,2	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	
Обед:																					
Винегрет/овощи конс																					
Салат из капусты, моркови	40	60	0,66	2,80	1,96	36,4	0,01	0,0	10,3	18,6	0,2	0,99	4,30	2,96	54,7	0,02	0,0	15,5	28,0	0,4	
Суп крестьянский с крупной и сметаной	186	208	1,46	3,79	8,19	76,8	0,03	0,03	7,99	15,35	0,48	1,63	4,20	9,09	85,3	0,04	0,03	8,88	17,10	0,53	48
Рис с овощами	110	130	2,33	4,15	19,08	123,1	0,00	0,00	0,73	13,20	0,37	2,77	4,90	22,55	145,4	0,00	0,00	0,87	15,60	0,43	12
Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	110	110	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	100
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	15,7	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Итого за обед	661	753	19,48	19,4	71,58	538,77	0,18	0,2	21,78	169,45	3,21	21,57	22,18	84,51	621,55	0,2	0,26	28	198,00	3,77	
Уплотненный полдник:																					
Нарезка из свежих овощей Азу из мяса отварного(на масле сливочном)	40	60	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114
Чай с ягодами свежий	180	200	7,50	6,50	22,87	174,9	0,14	0,09	21,44	22,61	1,87	9,38	8,72	29,99	231,3	0,19	0,13	28,05	29,50	2,46	85
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Оладьи с яблоками и случ. молоком	127	127	7,11	3,11	46,15	239,5	0,07	0,03	0,99	71,82	1,00	7,11	3,11	46,15	239,5	0,07	0,03	0,99	71,82	1,00	ГП
Итого за полдник	542	632	17,73	9,95	95,91	537,47	0,25	0,19	31,83	114,59	4,23	20,59	12,27	109,43	624,09	0,31	0,23	41,04	128,52	5,19	
ВСЕГО за день	1733	1969	65,02	56,06	203,2	1625,6	0,64	1,33	56,01	835,84	11,5	78,29	67,85	237	1869,12	0,73	1,45	71,6	988,87	13,2	

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	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 "Янтарная" с яблоком	140	160	3,63	4,87	17,40	161,2	0,11	0,10	2,15	87,27	1,31	5,34	7,21	26,02	184,7	0,16	0,14	3,04	125,08	1,96	8		
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,018	0,09	0	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,1	0	108,4	0,4	24		
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113		
Итого за завтрак	355	405	10,92	16,40	40,82	382,84	0,17	0,37	3,35	353,07	2,02	13,47	19,55	52,77	429,90	0,22	0,44	4,37	417,73	2,77			
Второй завтрак:																							
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26		
Итого за второй завтрак	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,1	5,5	3,77	5,7	83,00	0,05	0,22	0,8	187	0,15			
Обед:																							
Суп картофельный с крупой и мясом (говядиной)	180	200	6,36	6,36	11,26	125,8	0,07	0,07	8,55	14,71	1,27	7,07	7,07	12,51	139,7	0,08	0,08	9,50	16,34	1,42	47		
Сельдь с луком и маслом растительным	40	60	5,87	7,70	0,51	93,3	0,01	0,10	1,81	34,97	0,34	8,81	11,55	0,76	140,0	0,02	0,15	2,71	52,46	0,08	128		
Картофельное пюре	130	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	3,78	3,77	27,19	159,2	0,00	0,13	25,85	66,14	11,95	62		
Компот из яблома	180	200	0,41	0,00	15,17	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22		
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП		
Итого за обед	565	655	18,23	17,75	65,56	492,19	0,151	0,312	32,76	169,10	3,8	23,53	22,93	78,77	607,63	0,17	0,4	38,06	212,04	14,938	259		
Употребленный полдник:																							
Капуста тушеная с мясом	160	200	6,61	6,61	10,24	124,2	0,10	0,10	70,02	73,10	2,05	8,71	10,10	17,01	168,0	0,13	0,13	87,53	98,49	2,56	91		
Чай с сахаром и лимоном	184		0,13	0,00	7,90	32,09	0,00	0,005	0,63	3,25	0,50										6/н		
Витаминизированный напиток		200										0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	0,18	16,00	0,00	0,00	6/н		
Ватрушка с повидлом	100	100	3,67	1,75	42,24	199,4	0,06	0,03	0,15	13,39	0,87	3,67	1,75	42,24	199,4	0,06	0,03	0,15	13,39	0,87	148		
Хлеб пшеничный	30	35	2,28	0,24	14,76	70,50	0,069	0,01	0,00	6,00	0,34	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	ГП		
Итого за полдник	474	535	12,69	8,6	75,14	426,14	0,229	0,147	70,8	95,74	3,8	15,045	12,13	94,47	534,1	0,47	0,35	103,7	118,88	3,82	239		
ВСЕГО за день			1524	1745	46,61	46,02	186,5	1373,1	0,591	1,019	107,6	779,98	9,72	57,545	58,38	232	1654,7	0,91	1,41	146,9	935,65	21,678	

Наименование блюд	Выход д до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	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	130	150	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	9
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Яйцо отварное	20	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	16
Сыр порциями	10	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0,01	0,04	0,01	157,54	0,13	129
Итого за завтрак	370	424	11,55	11,8	37,65	305,3	0,1	0,287	1,11	240,7	2,4	15,13	15,07	46,49	379,15	0,16	0,32	1,21	330,94	2,79	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
Итого за второй завтрак	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0	0,19	0,69	162,07	0,1	5,5	3,77	5,7	83,00	0,05	0,22	0,8	187	0,15	
Обед:																					
июль-сентябрь: Нарезка из свежих огурцов (томатов)	40	60	0,30	0,04	1,04	5,60	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,40	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114
Салат овощной	40	60	1,59	2,69	5,10	50,0	0,03	0,03	7,73	13,82	0,45	2,39	4,04	7,65	74,9	0,05	0,04	11,60	20,73	0,68	125
Лапша домашняя (на курином бульоне)	180	200	2,01	4,20	10,04	85,8	0,03	0,23	0,36	7,39	0,31	2,24	4,67	11,15	95,3	0,03	0,03	0,40	8,20	0,35	42
Плов с курицей отварной	160	200	13,75	18,16	33,08	350,6	0,08	0,12	2,48	29,10	2,72	16,00	20,99	38,25	405,5	0,09	0,13	2,87	33,65	3,16	80
Компот из ягод свежих	180	200	0,18	0,07	9,41	38,9	0,00	0,00	14,70	6,00	0,00	0,20	0,07	10,46	43,2	0,00	0,00	16,40	6,67	0,00	35
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	595	705	19,84	25,54	72,68	595,9	0,2	0,41	25,27	75,21	4,6	23,8	30,31	86,86	709,83	0,24	0,24	31,27	93,55	5,68	
Уплотненный полдник:																					
салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,67	9,54	0,27	0,68	6,06	5,4	79,6	0,03	0,04	2,5	14,31	0,4	119
Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	230	25,43	24,32	31,12	385,9	0,07	0,30	0,00	208,66	0,00	34,41	32,90	42,10	522,0	0,10	0,41	0,00	282,31	0,00	12
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,54	0,21	11,30	48,61	0,01	0,04	67,29	9,25	0,84	0,59	0,23	12,76	38,0	0,01	0,05	74,74	10,28	0,93	25
Фрукты свежие (поштучно)	100	106	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,05	27,10	23,66	1,66	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	130
Итого за полдник	490	590	27,40	28,57	62,81	556,52	0,14	0,416	96,055	251,11	2,8	36,43	39,19	72,76	691,06	0,16	0,53	98,08	325,11	2,61	
ВСЕГО за день	1585	1869	63,56	69,18	178,08	1529,6	0,51	1,303	123,13	729,09	9,93	80,86	88,34	212	1863,04	0,61	1,31	131,4	936,6	11,23	

10 ДЕНЬ

Наименование блюда		Выход	Выход	до 3 лет			Витамины			Мин.вещ			от 3 до 7 лет			Витамины			Мин.вещ			№ тех.к
		до 3 лет	от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																						
Каша пшеничная молочная жидкая		130	150	4,81	4,72	23,75	158,8	0,09	0,12	0,89	92,63	1,29	5,57	5,54	27,47	183,5	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49	5
Кофейный напиток		180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,018	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,10	0,00	108,4	0,40	24
Хлеб пшеничный		30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0,00	0,00	0,00	0,60	0,01	0,03	4,13	0,04	37,4	0,00	0,00	0,00	0,60	0,01	
Повидло		8	10	0,00	0,00	4,00	16,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,016	0,00	0,00	5,00	20,0	0,00	0,01	0,03	0,00	0,02	117
Итого за завтрак		345	405	9,89	11,87	52,74	359,52	0,141	0,23	0,91	196,79	2,006	9,005	13,07	63,9	421,90	0,18	0,26	1,06	223,88	2,36	
Второй завтрак:																						
Напиток кисломолочный		130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
Обед:																						
Нарезка из свежего огурца		40	60	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов)		40	60	0,47	0,08	1,53	9,20	0,00	0,00	10,00	5,60	0,33	0,7	0,12	2,30	13,80	0,00	0,00	15,00	8,40	0,50	115
Рассольник Ленинградский со сметаной		186	208	7,28	4,54	15,49	128,90	0,10	0,08	11,90	23,43	1,63	8,09	5,05	17,22	143,22	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82	43
Макароны отварные с маслом сливочным		110	140	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,6	7,00	26,70	189,5	0,04	0,01	0,00	8,78	0,51	64
Печень говяжья по-строгановски		80	100	1,99	7,69	3,38	84,7	0,00	0,00	2,33	13,32	0,73	2,49	9,62	4,23	105,8	0,00	0,00	2,92	19,98	1,10	95
Компот из сухофруктов		180	200	0,41	0,00	15,7	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Хлеб ржаной		35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед		631	753	16,16	18,23	72,15	506,83	0,199	0,12	24,2	111,35	4,25	19,75	22,33	88,8	620,97	0,22	0,14	31,14	140,29	5,42	
Уплотненный полдник:																						
Кукуруза		40	60	3,00	0,08	5,32	28,8	0,13	0,07	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,2	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	112
Филе рыбы отварное, запеченное под омлетом		100	140	16,87	10,03	2,28	166,87	0,09	0,14	0,07	32,78	0,89	23,62	14,04	3,19	233,62	0,13	0,20	0,10	45,89	1,25	104
Сок фруктовый		200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Хлеб пшеничный		35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)		130	150	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,05	27,09	23,67	1,66	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130
Кондитерское изделие		20	40	1,00	3,84	33,20	16,6	0,04	0,06	0,00	5,92	0,40	2,00	7,68	66,40	33,3	0,08	0,11	0,00	11,80	0,80	ГП
Итого за полдник		525	635	25,67	14,23	99,79	466,57	0,38	0,36	59,3	105,77	4,03	34,33	22,2	144	598,16	0,54	0,51	68,52	135,61	5,29	
ВСЕГО за день		1631	1943	56,49	47,6	229,62	1404,9	0,764	0,9	85,2	575,98	10,42	68,59	61,37	302	1724	0,99	1,13	101,5	686,78	13,22	

11 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход д до 3 лет	Выход д от 3 до 7 лет	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 пшенная молочная жидкая	130	150	5,06	6,43	23,48	174,0	0,12	0,12	0,94	94,07	0,79	5,84	7,42	27,15	201,1	0,14	0,13	1,09	108,54	0,91	6
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,01	0,00	6,00	0,33	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	ГП
Сыр порцирами	10	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0,01	0,04	0,01	157,54	0,13	129
Итого за завтрак	350	404	14,39	13,9	51,24	390,33	0,203	0,34	2,21	357,71	1,6	18,4	17,4	61,8	480,53	0,23	0,37	2,43	457,73	1,88	
Второй завтрак:																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	32
Обед:																					
Сельдь с горошком зеленым и маслом растительным	40	60	5,87	7,70	0,85	68,8	0,13	0,10	1,08	2,80	0,08	8,81	11,55	1,27	103,2	0,02	0,15	1,62	4,20	0,12	127
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом «Шлахтерский»	180	200	2,99	4,35	14,17	103,68	0,11	0,03	5,67	19,08	0,87	3,32	4,83	15,74	115,20	0,12	0,03	6,30	21,20	0,97	52
Жаркое "Го-Домашнему"	160	200	10,50	10,02	22,96	218,62	0,16	0,13	23,25	22,09	2,25	12,46	12,67	31,21	300,21	0,19	0,14	26,40	27,37	3,89	89
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Компот из сухофруктов	180	200	0,41	0,00	15,7	64,37	0,01	0,00	0,00	43,2	0	0,9	0,00	18,96	77,75	0,00	0,00	0,00	52,8	0	22
Итого за обед	595	705	22,08	22,49	68,73	526,17	0,469	0,29	30	106,07	4,4	28,5	29,6	86,5	687,26	0,4	0,36	34,32	129,87	6,47	
Уплотненный полдник:																					
Нарезка из свежего огурца	40	60	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,00	9,20	0,43	0,50	0,06	1,56	8,4	0,00	0,00	6,00	13,80	0,64	114
Голубцы ленивые	80	100	5,52	6,23	4,94	97,60	0,04	0,07	19,16	25,35	1,12	6,60	7,17	5,90	114,1	0,05	0,07	22,91	30,26	1,34	86
Макароны отварные с маслом сливочным	110	140	3,70	5,50	21,00	149,00	0,03	0,01	0,00	6,90	0,40	4,6	7,00	26,70	189,5	0,04	0,01	0,00	8,78	0,51	64
Напиток из плодов шиповника	180	200	0,54	0,21	11,30	48,61	0,01	0,04	67,29	9,25	0,84	0,59	0,23	12,76	38,0	0,01	0,05	74,74	10,28	0,93	25
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Фрукты свежие (поштучно)	130	150	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,05	27,10	23,66	1,66	1,13	0,00	18,75	77,09	0,05	0,05	31,26	27,32	1,92	130
Итого за полдник	575	695	13,70	12,26	71,75	449,87	0,15	0,18	117,55	81,36	4,84	16,84	14,82	87,81	532,84	0,19	0,19	134,91	99,44	5,83	
ВСЕГО за день	1670	1974	51,07	48,65	197,2	1446,6	0,87	1,01	150,5	725,9	10,9	69,7	66	242	1791,9	0,88	1,16	172,54	892,8	14,34	

12 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	до 3 до 7 лет	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	130	150	4,63	6,20	18,69	145,1	0,05	0,16	1,13	138,97	0,42	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	18,00	1,30	160,40	0,49	3
Кофейный напиток	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,018	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,10	0,00	108,4	0,40	24
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Повидло порционо	5	5	0,00	0,00	2,50	10,0	0,002	0,002	0,002	0,00	0,008	0,00	0,00	2,50	10,0	0,002	0,002	0,002	0,00	0,008	630
Яйцо отварное	20	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	2,54	2,3	0,14	31,4	0,02	0,09	0,00	11,00	0,54	16
Итого за завтрак	370	420	14,46	20,03	44,75	408,13	0,125	0,522	2,33	415,8	1,68	16,02	21,81	50,5	452,28	0,14	18,4	2,6315	464,05	1,848	
Второй завтрак:																					
Молоко питьевое пастеризованное	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	32
Итого за второй завтрак	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,8	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	
Обед:																					
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	60	0,65	2,66	4,11	42,21	0,01	0,01	3,80	14,06	0,53	0,97	4,00	6,16	63,32	0,01	0,02	5,70	21,09	0,80	121
Суп "Харчо"	180	200	6,68	7,40	12,34	140,38	0,06	0,08	15,14	35,37	1,63	7,42	8,25	13,71	155,98	0,07	0,09	16,82	16,82	1,81	21
Каша гречневая рассыпчатая котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	110	130	4,00	6,80	19,60	145,0	0,28	0,11	0,00	37,10	4,24	4,68	8,06	23,05	172,0	0,34	0,13	0,00	46,80	5,30	63
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Компот из яблок с лимоном	180	200	1,23	1,39	12,30	51,9	0,01	0,00	5,58	7,99	1,04	1,39	0,19	14,21	59,9	0,01	0,00	6,33	8,99	1,16	23
Итого за обед	655	745	27,18	26,91	75,00	617,65	0,49	0,41	27,28	173,62	9,57	29,74	29,28	88,08	709,60	0,57	0,45	31,6	178,20	11,53	
Уплотненный полдник:																					
Салат овощной с яйцом	40	60	1,008	2,86	2,46	39,76	0,024	0,032	3,15	8,94	0,33	1,51	4,28	3,68	59,65	0,04	0,05	4,72	13,41	0,5	124-1
Капуста тушеная с мясом	160	200	0,75	6,12	4,39	76,20	0,02	0,02	0,98	14,20	0,47	8,71	10,10	17,01	168,0	0,13	0,13	87,53	98,49	2,56	91
Чай с ягодами сладкий	180	200	0,16	0,02	8,63	35,3	0,00	0,05	5,40	3,96	0,54	0,18	0,02	9,59	39,2	0,00	0,06	6,00	4,40	0,60	34
Пирожок с мясом отварным (выпечка в ассортименте)	60	60	4,16	5,68	22,62	160,14	0,04	0,02	0,37	4,80	0,33	4,16	5,68	22,62	160,14	0,04	0,02	0,37	4,80	0,33	144
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за полдник	475	565	8,74	14,96	55,32	393,61	0,13	0,14	9,90	38,90	2,06	17,98	20,44	75,04	532,74	0,26	0,28	98,62	130,10	4,48	
ВСЕГО за день	1650	1900	51,28	61,898	180,6	1499,62	0,781	1,279	40,3	809,1	13,5	69,76	75,67	220	1785,9	1,01	19,4	133,742	978,11	18,018	

13 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход д до 3 лет	Выхо д от 3 до 7 лет	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	140	160	5,06	4,66	27,68	172,8	0,09	0,15	1,20	137,31	0,11	5,76	5,30	31,64	197,5	0,11	0,19	1,37	156,96	0,16	270
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Какао с молоком	180	200	4,49	4,62	13,00	111,50	0,04	0,17	1,20	167,64	0,34	5,01	5,13	14,98	125,7	0,04	0,19	1,33	183,65	0,40	20
Итого за завтрак	355	405	14,07	18,03	53,91	429,1	0,17	0,5	3,6	473,19	0,8	15,8	19,69	61,6	481,37	0,19	0,58	4,03	524,86	0,97	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
Кондитерское изделие	25	40	1,25	4,80	41,50	20,8	0,05	0,07	0,00	7,40	0,50	2,00	7,68	66,40	33,3	0,08	0,11	0,00	11,80	0,80	ГП
Итого за второй	155	190	6,02	8,07	46,44	92,73	0,093	0,26	0,69	169,47	0,63	7,5	11,45	72,1	116,30	0,13	0,33	0,8	198,8	0,95	
Обед:																					
Кукуруза	40	60	3,00	0,08	5,32	28,8	0,13	0,07	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,2	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	112
Суп картофельный с клецками и курицей	180	200	5,61	8,31	13,10	153,4	0,08	0,07	8,03	17,09	1,26	7,58	10,67	10,98	150,0	0,11	0,09	18,10	26,04	1,64	49
Птица тушенная в соусе с овощами	150	200	16,44	5,52	19,96	197,49	0,11	0,00	7,13	42,57	1,61	21,92	7,36	26,61	263,33	0,15	0,10	9,51	56,76	2,14	84
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	ГП
Итого за обед	605	705	28,52	14,33	78,95	555,60	0,42	0,21	47,32	114,96	4,72	36,63	18,69	90,44	652,62	0,57	0,37	64,77	148,70	6,10	
Уплотненный полдник:																					
Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком или виногет	40	60	0,71	2,50	3,87	41,06	0,03	0,02	3,16	6,54	0,30	1,06	3,75	5,80	61,60	0,04	0,02	4,70	9,81	0,40	124/11 0
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,6	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	14
Кисель из концентрата	180	200	0,05	0,00	20,68	76,14	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	22,72	83,7	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	21
Фрукты свежие (поштучно)	120	130	0,90	0,00	15,00	61,67	0,04	0,04	25,00	21,85	1,54	0,98	0,00	16,25	66,81	0,04	0,04	27,09	23,67	1,66	130
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,039	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за полдник	535	595	21,90	22,02	59,19	513,92	0,19	0,54	28,5	151,77	5,38	23,1	23,35	69,33	570,64	0,21	0,54	32,15	159,88	5,70	
ВСЕГО за день	1650	1895	70,51	62,45	238,5	1591,4	0,87	1,51	80,1	909,39	11,53	83	73,18	293,5	1820,9	1,1	1,83	101,8	1032	13,7	0

14 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3 лет	Выход от 3 до 7 лет	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 овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная жидкая																					
Хлеб пшеничный	130	150	5,37	6,74	19,12	149,13	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	5,37	6,74	21,63	170,40	0,12	0,15	1,15	117,60	0,93	1
Сыр порциями	30	40	2,28	0,24	14,8	70,5	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	0,32	0,3	19,68	94,00	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44	11
Кофейный напиток	10	14	2,56	2,61	0,00	34,3	0,01	0,04	0,07	90,00	0,09	4,48	4,57	0,00	59,8	0	0,04	0,00	157,54	0,13	129
Итого за завтрак	180	200	2,77	2,78	10,19	76,83	0,018	0,09	0,00	97,56	0,36	3,09	3,08	11,73	86,98	0,02	0,10	0,00	108,4	0,40	24
	350	404	12,98	12,37	44,07	330,76	0,181	0,29	1,22	311,16	1,7	13,3	14,7	53,04	411,15	0,18	0,3	1,15	391,54	1,9	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,043	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
Обед:																					
Октябрь-февраль:																					
Салат "Витаминный" ИЛИ	40	60	0,52	0,92	2,64	21,6	0,01	0,02	5,97	12,00	0,35	0,78	1,38	3,96	32,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	118
Салат из свежих овощей	40	60	0,20	0,02	0,69	3,7	0,00	0,00	2,68	6,12	0,16	0,30	0,04	1,04	5,6	0,00	0,00	4,02	9,18	0,24	122
Суп картофельный с рыбой	180	200	8,88	3,64	15,19	142,0	0,17	0,12	28,43	37,69	1,52	9,87	4,05	16,88	157,8	0,19	0,14	31,59	41,87	1,69	51
Картофельное пюре	130	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,32	1,04	3,78	3,77	27,19	159,2	0,00	0,13	25,85	66,14	11,95	62
Оладьи из печени	50	70	12,17	4,62	2,27	96,7	0,12	0,84	3,39	15,41	2,79	17,04	6,40	3,17	135,4	0,17	1,17	4,74	21,57	3,90	94
Хлеб ржаной	35	45	2,31	0,42	15,05	70,70	0,06	0,03	0,00	18,90	1,16	2,97	0,54	19,35	90,9	0,07	0,04	0,00	24,30	1,49	111
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	27
Итого за обед	635	725	28,00	11,97	82,29	556,31	0,39	1,14	79,06	161,44	7,08	35,12	14,80	93,15	654,08	0,47	1,52	88,36	189,06	##	
Уплотненный полдник:																					
салат из моркови с сахаром	40	60	0,45	4,04	4,14	55,24	0,02	0,03	1,67	9,54	0,27	0,68	6,06	5,4	79,6	0,03	0,04	2,5	14,31	0,4	119
Сырники, запеченные из творога с молоком стуженным	160	200	27,02	14,44	28,14	346,8	0,10	0,44	0,82	272,34	1,00	29,44	16,08	34,85	397,6	0,11	0,49	0,95	314,62	1,08	15
Чай с сахаром и молоком	180	200	2,95	3,05	8,55	73,3	0,02	0,11	0,00	116,48	0,50	3,28	3,38	9,72	82,3	0,02	0,13	0,00	129,60	0,60	29
Фрукты свежие (поштучно)	100	100	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	0,75	0,00	12,50	51,39	0,03	0,03	20,84	18,21	1,28	130
Итого за полдник	480	560	31,17	21,53	53,33	526,69	0,17	0,61	23,33	416,57	3,05	34,15	25,52	62,47	610,93	0,19	0,69	24,29	476,74	3,36	
ВСЕГО за день	1595	1839	76,92	49,14	184,6	1485,7	0,781	2,23	104	1051,2	12	88	58,8	214	1759,2	0,89	2,74	114,6	1244,3	25,1	

15 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выхо д до 3 лет	Вых од от 3 до	до 3 лет			Витамины			Мин.вещ			от 3 до 7 лет			Витамины			Мин.вещ			№ тех.к
Завтрак:			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Суп молочный с крупой	130	150	4,07	6,65	14,99	133,7	0,08	0,15	1,04	131,7	0,93	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	9
Яйцо отварное	40	40	5,08	4,60	0,3	62,80	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	5,08	4,60	0,3	62,80	0,03	0,18	0,00	22,00	1,08	16
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	45	4,52	8,75	13,23	144,79	0,04	0,18	1,20	168,24	0,35	5,04	9,26	15,02	158,2	0,04	0,20	1,33	184,25	0,41	ГП, 113
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,00	7,76	35,34	0,00	0,01	0,00	2,00	0,50	0,11	0,00	9,12	36,88	0,00	0,01	0,00	2,40	0,60	30
Итого за завтрак	385	435	13,77	20	36,26	376,64	0,15	0,51	2,24	323,9	2,86	15,2	21,74	41,97	414,98	0,16	0,56	2,53	360,65	3,17	
Второй завтрак:																					
Напиток кисломолочный	130	150	4,77	3,27	4,94	71,93	0,04	0,19	0,69	162,07	0,13	5,50	3,77	5,70	83,00	0,05	0,22	0,80	187,00	0,15	26
Обед:																					
Июль-сентябрь: Нарезка из свежих помидоров (томатов)	40	60	0,47	0,08	1,53	9,2	0	0	10	5,6	0,33	0,7	0,12	2,3	13,8	0	0	15	8,4	0,5	115
октябрь-май: из свежеты с огурцом соленым	40	60	0,52	2,06	4,80	40,40	0,02	0,03	2,40	13,60	0,68	0,78	3,09	7,20	60,49	0,03	0,04	3,56	20,54	1,02	123
Шш со свежей капустой (со сметаной)	186	210	6,58	6,35	8,28	114,8	0,07	0,08	24,66	31,18	0,48	7,31	7,16	9,63	129,3	0,09	0,17	28,31	41,83	1,43	53
Каша перловая расщипчатая	110	130	2,20	2,20	15,60	91,60	0,41	0,12	0,00	43,00	4,36	2,60	2,60	18,46	107,9	0,48	0,14	0,00	50,82	5,15	69
Гуляш из говядины	50	50	8,58	6,17	2,08	105,8	0,02	0,06	0,70	7,50	1,25	8,58	6,17	2,08	105,8	0,02	0,06	0,70	7,50	1,25	87
Сок фруктовый	200		1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41										
Витаминизированный напиток		200										0,01	0,00	18,00	84,50	0,24	0,18	16,00	0,00	0,00	6/н
Хлеб ржаной	40	50	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Итого за обед	626	700	21,28	17,22	73,6	537,37	0,6	0,36	49,9	134,88	8,1	22,1	19,57	77,02	587,49	0,92	0,63	48,57	137,60	10	
Уплотненные поддник:																					
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	100	120	7,12	4,23	11,08	107,85	0,08	0,06	4,97	13,58	0,50	8,50	6,09	13,29	129,42	0,10	0,07	5,96	16,29	0,60	101
Компот из ягод свежих	180	200	0,18	0,07	9,41	38,9	0,00	0,00	14,70	6,00	0,00	0,20	0,07	10,46	43,2	0,00	0,00	16,40	6,67	0,00	35
Шанежка наливная	100	100	6,25	6,00	42,75	250,0	0,08	0,06	3,73	34,50	1,00	6,25	6,00	42,75	250,0	0,08	0,06	3,73	34,50	1,00	142
Хлеб пшеничный	35	45	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,39	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,01	0,00	9,00	0,49	ГП
Итого за полдник	415	465	16,21	10,58	80,46	478,96	0,19	0,13	23,4	61,08	1,89	18,4	12,52	88,64	528,35	0,22	0,14	26,09	66,46	2,09	
ВСЕГО за день	1556	1750	56,03	51,07	195,3	1464,9	0,98	1,19	76,3	682	13	61,1	57,6	213	1613,8	1,35	1,55	77,99	751,8	15,4	