

«Утверждаю:»

Заведующий МБДОУ № 24

Иванова И.И.

« 15 »

2018г.



«Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания в Детском дошкольном учреждении с 12-ти часовым пребыванием детей»

1 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.карты | |
|--|----------------|---------------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|---------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Са | Fe | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дружба молочная | 150 | 200 | 5,4 | 7,69 | 23,78 | 182,5 | 0,10 | 0,18 | 1,30 | 162,70 | 0,90 | 6,62 | 9,24 | 30,76 | 228,3 | 0,13 | 0,22 | 1,50 | 188,77 | 1,22 | 60 | |
| Пшеничный с маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пшеничный с молоком | 30/5 | 40/6 | 4,25 | 2,90 | 8,40 | 76,6 | 0,04 | 0,06 | 0,07 | 100,00 | 0,63 | 6,38 | 4,35 | 12,60 | 114,9 | 0,06 | 0,08 | 0,10 | 161,11 | 0,91 | ГП | |
| Пшеничный с молоком | 180 | 200 | 4,82 | 5,29 | 20,78 | 145,40 | 0,05 | 0,21 | 1,56 | 189,33 | 0,39 | 5,32 | 5,87 | 23,08 | 161,6 | 0,06 | 0,23 | 1,73 | 210,70 | 0,43 | 10 | |
| Первый завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пшеничный с луком и маслом | 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 | 15 | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пшеничный с луком и маслом | 60 | 60 | 5,87 | 7,70 | 0,85 | 68,8 | 0,02 | 0,19 | 1,08 | 2,80 | 0,08 | 5,87 | 7,70 | 0,85 | 68,8 | 0,02 | 0,19 | 1,08 | 2,80 | 0,08 | 3 | |
| Пшеничный с свежей капустой и морковью | 200/8 | 250/10 | 7,42 | 8,25 | 13,71 | 155,98 | 0,07 | 0,09 | 16,82 | 39,30 | 1,81 | 7,84 | 9,27 | 17,12 | 179,8 | 0,08 | 0,10 | 20,87 | 48,04 | 2,07 | 21 | |
| Пшеничный с "По-Домашнему" | 170 | 220 | 11,16 | 10,65 | 24,40 | 232,30 | 0,17 | 0,14 | 24,70 | 23,48 | 2,39 | 13,15 | 11,66 | 28,70 | 265,50 | 0,21 | 0,16 | 29,05 | 27,64 | 2,81 | 36 | |
| Пшеничный с из плодов ягод | 180 | 200 | 0,29 | 0,00 | 20,39 | 82,78 | 0,02 | 0,00 | 0,25 | 7,61 | 6,45 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 | 0,02 | 0,00 | 0,28 | 8,46 | 7,17 | 355 | |
| Пшеничный с мясной | 40 | 50 | 2,24 | 0,44 | 17,32 | 79,60 | 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 | |
| Обеденный полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пшеничный с из свеклы с маслом | 60 | 60 | 0,97 | 4,00 | 6,16 | 63,32 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | 21,09 | 0,80 | 0,97 | 4,00 | 6,16 | 63,32 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | 21,09 | 0,80 | 94 | |
| Пшеничный с запеченными с овощами | 130 | 200 | 7,01 | 13,29 | 28,78 | 255,5 | 0,00 | 0,02 | 0,34 | 101,71 | 0,01 | 10,79 | 20,45 | 44,28 | 393,0 | 0,00 | 0,03 | 0,53 | 156,48 | 0,01 | 88 | |
| Пшеничный с из шиповника | 180 | 200 | 0,613 | 0,25 | 8,69 | 71,10 | 0,00 | 0,00 | 117,00 | 5,04 | 0,23 | 0,68 | 0,28 | 9,66 | 79,0 | 0,00 | 0,00 | 130,00 | 5,60 | 0,26 | 71 | |
| Пшеничный с свежие | 150 | 160 | 1,13 | 0,00 | 18,75 | 77,09 | 0,04 | 0,05 | 31,26 | 27,32 | 1,92 | 1,28 | 0,00 | 21,12 | 86,80 | 0,05 | 0,06 | 35,20 | 30,80 | 2,16 | 72 | |
| Пшеничный с пшеничный | 45 | 55 | 3,64 | 0,54 | 18,89 | 91,35 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 12,11 | 1,25 | 4,46 | 0,66 | 23,10 | 111,65 | 0,11 | 0,07 | 0,00 | 20,35 | 1,54 | ГП | |
| Итого: | | | 56 | 61 | 236 | 1688 | 0,7 | 1,1 | 222 | 732 | 18,2 | 68 | 74 | 287 | 2049 | 0,8 | 1,2 | 248 | 925 | 21 | | |

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 | Ca | Fe | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Ca | | Fe | |
| к: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| аркулесовая | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ая жидкая | 150 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| еничный с сыром | 30/10 | 40/15 | 4,96 | 7,88 | 17,55 | 167,10 | 0,09 | 0,17 | 1,20 | 152,00 | 1,08 | 6,62 | 10,23 | 23,06 | 205,70 | 0,12 | 0,23 | 1,60 | 202,62 | 1,43 | 79 | |
| ый напиток | 180 | 200 | 4,25 | 2,90 | 8,40 | 76,6 | 0,04 | 0,06 | 0,07 | 100,00 | 0,63 | 6,38 | 4,35 | 12,60 | 114,9 | 0,06 | 0,08 | 0,10 | 161,11 | 0,91 | ГП | |
| | | | 4,91 | 5,11 | 21,54 | 146,77 | 0,05 | 0,24 | 1,56 | 192,34 | 0,4 | 5,49 | 5,68 | 24,38 | 164,94 | 0,05 | 0,26 | 1,73 | 213,65 | 0,47 | 33 | |
| завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | ГП | |
| рское изделие | 15 | 30 | 0,75 | 2,88 | 12,46 | 75,8 | 0,015 | 0,02 | 0,00 | 2,23 | 0,15 | 1,23 | 4,95 | 21,36 | 129,90 | 0,0187 | 0,02 | 0,00 | 2,55 | 0,17 | ГП | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ый огурец | 60 | 60 | 1,35 | 0,00 | 0,93 | 11,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,66 | 1,35 | 0,00 | 0,93 | 11,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,66 | 34 | |
| гофельный с | 200 | 250 | 7,07 | 7,07 | 12,51 | 139,7 | 0,08 | 0,08 | 9,50 | 16,34 | 1,42 | 8,84 | 8,83 | 15,64 | 174,7 | 0,10 | 0,10 | 11,88 | 20,43 | 1,77 | 11 | |
| ка картофельная с м мясом с соусом ым/ картофельное ефстроганов из го мяса | 170/20 | 200/30 | 14,65 | 9,23 | 33,67 | 268,4 | 0,22 | 0,23 | 26,99 | 84,11 | 2,74 | 17,05 | 10,56 | 39,42 | 311,7 | 0,26 | 0,27 | 31,85 | 95,74 | 3,22 | 5, 22, 150 | |
| из яблок с лимоном | 180 | 200 | 0,23 | 0,19 | 22,82 | 93,9 | 0,01 | 0,00 | 2,43 | 8,37 | 0,30 | 0,25 | 0,21 | 25,35 | 104,3 | 0,01 | 0,00 | 2,70 | 9,3 | 0,34 | 52 | |
| аной | 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 | |
| енный полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| реварь: морковь с свежая; март- адкий салат из х овощей | 100 | 100 | 3,98 | 6,72 | 12,75 | 124,88 | 0,08 | 0,07 | 19,33 | 34,55 | 1,13 | 3,98 | 6,72 | 12,75 | 124,88 | 0,08 | 0,07 | 19,33 | 34,55 | 1,13 | 115,7 | |
| и творожные | 140/7 | 200/10 | 20,78 | 20,94 | 20,90 | 353,9 | 0,08 | 0,35 | 0,57 | 191,34 | 0,87 | 23,96 | 22,60 | 23,67 | 392,2 | 0,09 | 0,04 | 0,65 | 220,15 | 0,99 | 7 | |
| из концентрата | 180 | 200 | 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 | |
| еже | 150 | 160 | 1,13 | 0,00 | 18,75 | 77,09 | 0,039 | 0,05 | 31,26 | 27,32 | 1,92 | 1,28 | 0,00 | 21,12 | 86,80 | 0,048 | 0,06 | 35,20 | 30,80 | 2,16 | 72 | |
| | | | 67,3 | 63,4 | 232 | 1785 | 0,79 | 1,51 | 93,7 | 1019 | 12,4 | 85,3 | 78,8 | 277 | 2121 | 0,95 | 1,4 | 105,9 | 1231 | 14,6 | | |

3 ДЕНЬ

| именование 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 | Ca | Fe | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | | | |
| ик: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| а отварная | 0 | 50 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,05 | 11,99 | 0,20 | 130,0 | 0,13 | 0,0 | 0,00 | 17,50 | 0,90 | | | | 311 |
| олоком | 180 | 200 | 3,16 | 3,46 | 18,08 | 11,8 | 0,03 | 0,15 | 1,13 | 133,42 | 0,56 | 3,53 | 3,84 | 20,65 | 126,4 | 0,04 | 0,16 | 1,26 | 148,47 | 0,66 | | | | 240 |
| шеничный, масло | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19 |
| ное | 30/5 | 40/5 | 2,46 | 5,31 | 12,64 | 105,8 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 11,82 | 0,85 | 2,43 | 0,36 | 12,60 | 60,9 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 0,84 | | | | ГП |
| завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| олочный напиток | 150 | 170 | 5,50 | 3,77 | 5,70 | 83,00 | 0,046 | 0,22 | 0,80 | 187,00 | 0,15 | 6,20 | 4,20 | 6,46 | 94,06 | 0,052 | 0,25 | 0,91 | 211,00 | 0,17 | | | | 58 |
| -май: помидор | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| й: июль-сентябрь: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| з свежих огурцов | 60 | 60 | 1,35 | 0,00 | 0,93 | 11,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,66 | 1,35 | 0,00 | 0,93 | 11,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,66 | | | | 9,56 |
| веж. капусты со | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| й | 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 |
| нные изделия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| е | 100 | 150 | 3,40 | 5,00 | 19,00 | 135,0 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 8,00 | 0,50 | 5,10 | 7,50 | 19,00 | 203,0 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 12,00 | 0,80 | | | | 45 |
| из говядины с соусом | 60/20 | 80/30 | 12,20 | 10,25 | 2,84 | 151,7 | 0,05 | 0,13 | 0,22 | 34,02 | 1,50 | 16,43 | 13,90 | 3,90 | 205,9 | 0,07 | 0,18 | 0,28 | 45,11 | 2,23 | | | | 38 |
| ктовый | 200 | 200 | 1,16 | 0,00 | 25,52 | 105,20 | 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 | | | | 15 |
| аной | 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 |
| енный полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ртофельный с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| зеленым горошком и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| огурцом | 100 | 100 | 1,77 | 6,25 | 9,67 | 102,66 | 0,14 | 0,07 | 14,59 | 29,50 | 1,42 | 1,77 | 6,25 | 9,67 | 102,66 | 0,14 | 0,07 | 14,59 | 29,50 | 1,42 | | | | 88 |
| рыбные с соусом | 70/30 | 80/30 | 9,34 | 5,32 | 12,95 | 135,34 | 0,04 | 0,10 | 2,20 | 46,15 | 0,50 | 10,67 | 6,08 | 14,80 | 154,7 | 0,05 | 0,12 | 2,51 | 46,15 | 0,50 | | | | 53 |
| харом | 180 | 200 | 0,15 | 0,00 | 13,09 | 51,08 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 2,94 | 0,49 | 0,17 | 0,00 | 15,01 | 56,75 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 3,27 | 0,54 | | | | 17 |
| еничный | 45 | 55 | 3,64 | 0,54 | 18,89 | 91,35 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 12,11 | 1,25 | 4,46 | 0,66 | 23,10 | 111,65 | 0,11 | 0,07 | 0,00 | 20,35 | 1,54 | | | | ГП |
| ежий | 150 | 160 | 1,13 | 0,00 | 18,75 | 77,09 | 0,039 | 0,05 | 31,26 | 27,32 | 1,92 | 1,28 | 0,00 | 21,12 | 86,80 | 0,048 | 0,06 | 35,20 | 30,80 | 2,16 | | | | 72 |
| | | | 72,4 | 66,6 | 187 | 1521 | 0,78 | 1,5 | 100 | 681 | 14,8 | 89,1 | 83,4 | 209 | 1961 | 1,04 | 1,67 | 112 | 776,5 | 17,8 | | | | |

4 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 | Ca | Fe | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| зк: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| молочный с крупой | 150 | 200 | 4,96 | 7,88 | 17,55 | 157,1 | 0,09 | 0,17 | 1,20 | 152,0 | 1,08 | 6,62 | 10,23 | 23,06 | 205,7 | 0,12 | 0,2 | 1,6 | 202,6 | 1,4 | 179 | |
| чайный напиток | 180 | 200 | 4,91 | 5,11 | 21,54 | 146,77 | 0,05 | 0,24 | 1,56 | 192,34 | 0,4 | 5,49 | 5,68 | 24,38 | 164,94 | 0,05 | 0,26 | 1,73 | 213,65 | 0,47 | 33 | |
| шеничный с маслом | 30/5 | 40/6 | 4,25 | 2,90 | 8,40 | 76,6 | 0,04 | 0,06 | 0,07 | 100,00 | 0,63 | 6,38 | 4,35 | 12,60 | 114,9 | 0,06 | 0,08 | 0,10 | 161,11 | 0,91 | ГП | |
| 1 завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| молочный напиток | 150 | 170 | 5,50 | 3,77 | 5,70 | 83,00 | 0,046 | 0,22 | 0,80 | 187,00 | 0,15 | 6,20 | 4,20 | 6,46 | 94,06 | 0,052 | 0,25 | 0,91 | 211,00 | 0,17 | 58 | |
| февраль: салат "инный"; март-июль: из консервированных | 60 | 60 | 1,35 | 0,00 | 0,93 | 11,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,66 | 1,35 | 0,00 | 0,93 | 11,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,66 | 2 | |
| шоколадный с сливками с курицей | 200 | 250 | 7,58 | 10,67 | 15,10 | 183,3 | 0,09 | 0,09 | 8,85 | 19,56 | 1,59 | 7,97 | 11,54 | 18,20 | 213,1 | 0,11 | 0,10 | 11,15 | 23,73 | 1,75 | 62 | |
| салат в соусе с томатом | 60 | 80 | 5,20 | 4,04 | 2,04 | 51,6 | 0,01 | 0,04 | 0,62 | 13,26 | 0,58 | 6,93 | 5,39 | 2,72 | 68,8 | 0,02 | 0,05 | 0,83 | 17,68 | 0,77 | 415 | |
| печеная (перловка) | 100 | 150 | 6,70 | 17,08 | 33,42 | 204,3 | 0,28 | 0,11 | 0,00 | 37,58 | 4,24 | 8,46 | 21,50 | 42,25 | 257,8 | 0,36 | 0,13 | 0,00 | 47,50 | 5,36 | 13 | |
| пюре из сухофруктов | 180 | 200 | 0,62 | 0,00 | 25,21 | 97,76 | 0,00 | 0,01 | 0,36 | 20,24 | 2,74 | 0,68 | 0,00 | 28,01 | 108,6 | 0,00 | 0,01 | 0,40 | 22,48 | 3,04 | 6 | |
| пюре банановое | 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 | |
| вечерний полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| пюре из овощей | 200 | 220 | 4,16 | 1,08 | 23,88 | 117,0 | 0,16 | 0,14 | 43,30 | 100,10 | 2,04 | 4,57 | 1,18 | 25,89 | 128,0 | 0,18 | 0,15 | 47,63 | 110,11 | 2,20 | 16 | |
| пюре из фруктов | 180 | 200 | 0,15 | 0,00 | 13,09 | 51,08 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 2,94 | 0,49 | 0,17 | 0,00 | 15,01 | 56,75 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 3,27 | 0,54 | 17 | |
| пюре яблочное | 45 | 55 | 3,64 | 0,54 | 18,89 | 91,35 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 12,11 | 1,25 | 4,46 | 0,66 | 23,10 | 111,65 | 0,11 | 0,07 | 0,00 | 20,35 | 1,54 | ГП | |
| пюре из творога | 100 | 100 | 14,02 | 8,03 | 68,50 | 385,99 | 0,12 | 0,20 | 0,23 | 88,22 | 1,12 | 14,02 | 8,03 | 68,50 | 385,99 | 0,12 | 0,20 | 0,23 | 88,22 | 1,12 | 37 | |
| Итого: | | | 70,2 | 333 | 2008 | 1738 | 2,4 | 58,4 | 1003 | 964 | 94 | 81,1 | 386 | 2334 | 2022 | 2,81 | 66,2 | 1211 | 1167 | 859 | | |

5 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 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| анная молочная жидкая | 150 | 200 | 5,35 | 7,17 | 21,14 | 165,7 | 0,06 | 0,18 | 1,30 | 160,40 | 0,49 | 7,13 | 9,56 | 28,18 | 221,0 | 0,08 | 0,24 | 1,73 | 213,80 | 0,65 | | | | | | | |
| молоком | 180 | 200 | 4,82 | 5,29 | 20,78 | 145,40 | 0,05 | 0,21 | 1,56 | 189,33 | 0,39 | 5,32 | 5,87 | 23,08 | 161,6 | 0,06 | 0,23 | 1,73 | 210,70 | 0,43 | | | | 1 | | | |
| еничный с сыром | 30/10 | 40/15 | 4,25 | 2,90 | 8,40 | 76,60 | 0,04 | 0,1 | 0,07 | 100,00 | 0,63 | 6,38 | 4,35 | 12,60 | 114,9 | 0,06 | 0,08 | 0,10 | 161,10 | 0,91 | | | | 10 | | | |
| завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| лочный напиток | 150 | 170 | 5,50 | 3,77 | 5,70 | 83,00 | 0,046 | 0,22 | 0,80 | 187,00 | 0,15 | 6,20 | 4,20 | 6,46 | 94,06 | 0,052 | 0,25 | 0,91 | 211,00 | 0,17 | | | | | 58 | | |
| чик Ленинградский со | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| й | 200/8 | 250/10 | 8,09 | 5,05 | 17,22 | 143,22 | 0,11 | 0,09 | 13,22 | 26,03 | 1,82 | 10,11 | 6,30 | 21,52 | 179,0 | 0,14 | 0,11 | 16,53 | 32,54 | 2,27 | | | | | | | |
| гушенная | 150 | 180 | 3,00 | 13,80 | 4,95 | 113,0 | 0,16 | 0,15 | 1,42 | 24,00 | 0,84 | 3,00 | 13,80 | 4,95 | 113,0 | 0,16 | 0,15 | 1,42 | 24,00 | 0,84 | | | | | | 4 | |
| метанном соусе | 80/40 | 80/50 | 15,72 | 13,00 | 13,24 | 232,1 | 0,00 | 0,15 | 0,52 | 19,80 | 2,36 | 15,72 | 13,00 | 13,24 | 232,1 | 0,00 | 0,15 | 0,52 | 19,80 | 2,36 | | | | | | 55 | |
| товый | 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 | | | | | | 23 | |
| ной | 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 | | | | | | 15 | |
| инный полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ай: салат из свеклы с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| огурцом; июль-сентябрь: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| звезжих огурцов и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| в | 100 | 100 | 3,98 | 6,72 | 12,75 | 124,88 | 0,08 | 0,07 | 19,33 | 34,55 | 1,13 | 3,98 | 6,72 | 12,75 | 124,88 | 0,08 | 0,07 | 19,33 | 34,55 | 1,13 | | | | | | | |
| эченная с картоф по- | 150 | 170 | 10,67 | 5,86 | 16,60 | 161,8 | 0,13 | 0,09 | 7,45 | 20,37 | 0,75 | 12,15 | 6,61 | 18,74 | 182,7 | 0,15 | 0,10 | 8,41 | 23,00 | 0,84 | | | | | | | 24,13 |
| ром | 180 | 200 | 0,15 | 0,00 | 13,09 | 51,08 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 2,94 | 0,49 | 0,17 | 0,00 | 15,01 | 56,75 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 3,27 | 0,54 | | | | | | | 79 |
| ичный | 45 | 55 | 3,64 | 0,54 | 18,89 | 91,35 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 12,11 | 1,25 | 4,46 | 0,66 | 23,10 | 111,65 | 0,11 | 0,07 | 0,00 | 20,35 | 1,54 | | | | | | | 17 |
| кое изделие | 30 | 50 | 1,23 | 4,95 | 21,36 | 129,90 | 0,0187 | 0,02 | 0,00 | 2,55 | 0,17 | 0,06 | 0,00 | 43,67 | 176,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,22 | | | | | | | ГП |
| | | | 70 | 69 | 217 | 1703 | 0,86 | 1,38 | 68 | 819 | 12 | 79 | 71,6 | 270 | 1973 | 0,99 | 1,54 | 72,9 | 999 | 13,5 | | | | | | | ГП |

6 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 | |
| Соевая молочная | 150 | 200 | 4,72 | 8,58 | 27,80 | 209,4 | 0,04 | 0,12 | 1,14 | 94,86 | 0,43 | 6,20 | 11,44 | 37,07 | 279,2 | 0,06 | 0,15 | 1,43 | 126,47 | 0,57 | 41 |
| Чай напиток | 180 | 200 | 4,91 | 5,11 | 21,54 | 146,77 | 0,05 | 0,24 | 1,56 | 192,34 | 0,4 | 5,49 | 5,68 | 24,38 | 164,94 | 0,05 | 0,26 | 1,73 | 213,65 | 0,47 | 33 |
| Меничичный, масло | 30/5 | 40/5 | 2,46 | 5,31 | 12,64 | 105,8 | 0,06 | 0,0 | 0,00 | 11,82 | 0,85 | 2,43 | 0,36 | 12,60 | 60,9 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 0,84 | ГП |
| завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 150 | 170 | 5,32 | 3,64 | 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 | ГП |
| Роское изделие | 15 | 30 | 0,75 | 2,88 | 12,46 | 75,8 | 0,015 | 0,02 | 0,00 | 2,23 | 0,15 | 1,23 | 4,95 | 21,36 | 129,90 | 0,0187 | 0,02 | 0,00 | 2,55 | 0,17 | ГП |
| Общими консервами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ушечные | 200 | 250 | 6,62 | 5,92 | 19,05 | 151,6 | 0,12 | 0,02 | 19,20 | 15,56 | 0,97 | 8,05 | 7,11 | 23,91 | 186,3 | 0,15 | 0,07 | 24,10 | 19,50 | 1,22 | 112 |
| Мясной с соусом | 150 | 180 | 2,66 | 3,52 | 22,17 | 96,9 | 0,12 | 0,16 | 23,50 | 57,70 | 1,33 | 3,20 | 4,22 | 26,60 | 116,0 | 0,13 | 0,20 | 28,20 | 69,24 | 1,61 | 44 |
| Из сухофруктов | 65/30 | 75/30 | 11,14 | 9,27 | 10,47 | 167,4 | 0,06 | 0,09 | 0,16 | 28,70 | 1,67 | 13,05 | 10,76 | 12,66 | 196,7 | 0,08 | 0,13 | 0,18 | 33,44 | 1,96 | 45 |
| Чайной | 180 | 200 | 0,62 | 0,00 | 25,21 | 97,76 | 0 | 0,01 | 0,36 | 20,24 | 2,74 | 0,68 | 0,00 | 28,01 | 108,6 | 0 | 0,01 | 0,40 | 22,48 | 3,04 | 6 |
| | 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 |
| Второй полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Февраль салат из с яблоком; март-апрель салат из отварных овощей со сгущенным | 100 | 100 | 1,26 | 10,20 | 7,33 | 126,95 | 0,04 | 0,04 | 1,64 | 23,64 | 0,79 | 1,26 | 10,20 | 7,33 | 126,95 | 0,04 | 0,04 | 1,64 | 23,64 | 0,79 | 118; 7 |
| Молоком | 100/30 | 150/30 | 14,45 | 11,48 | 74,21 | 439,5 | 0,18 | 0,37 | 1,86 | 298,70 | 1,30 | 17,34 | 13,78 | 89,05 | 527,4 | 0,22 | 0,44 | 2,23 | 358,44 | 1,56 | 31 |
| Вежие | 180/4 | 200/5 | 0,18 | 0,00 | 13,15 | 50,41 | 0,00 | 0,01 | 1,65 | 4,34 | 6,47 | 0,21 | 0,00 | 15,19 | 58,3 | 0,00 | 0,01 | 2,06 | 5,27 | 0,57 | 2 |
| | 150 | 160 | 1,13 | 0,00 | 18,75 | 77,09 | 0,039 | 0,05 | 31,26 | 27,32 | 1,92 | 1,28 | 0,00 | 21,12 | 86,80 | 0,048 | 0,06 | 35,20 | 30,80 | 2,16 | 72 |
| | | | 58,5 | 66,4 | 288 | 1905 | 0,81 | 1,4 | 83,1 | 972 | 20,1 | 69,2 | 73,2 | 347 | 2233 | 0,97 | 1,7 | 98,05 | 1139 | 16,3 | |

7 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 | | | |
| к: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| почный с крупой | 150 | 200 | 4,96 | 7,88 | 17,55 | 157,1 | 0,09 | 0,17 | 1,20 | 152,0 | 1,08 | 6,62 | 10,23 | 23,06 | 205,7 | 0,12 | 0,2 | 1,6 | 202,6 | 1,4 | | | 179 |
| леничный | 30 | 40 | 1,62 | 0,24 | 8,40 | 40,6 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 7,40 | 0,56 | 2,43 | 0,36 | 12,60 | 60,90 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 0,84 | | | ГП |
| гварное | 40 | 40 | 5,1 | 5,10 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | 0,0 | 0,00 | 22,00 | 1,00 | 5,1 | 5,10 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | 0,0 | 0,00 | 22,00 | 1,00 | | | 76 |
| молоком | 180 | 200 | 4,82 | 5,29 | 20,78 | 145,40 | 0,05 | 0,21 | 1,56 | 189,33 | 0,39 | 5,32 | 5,87 | 23,08 | 161,6 | 0,06 | 0,23 | 1,73 | 210,70 | 0,43 | | | 10 |
| завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| олочный напиток | 150 | 170 | 5,50 | 3,77 | 5,70 | 83,00 | 0,046 | 0,22 | 0,80 | 187,00 | 0,15 | 6,20 | 4,20 | 6,46 | 94,06 | 0,052 | 0,25 | 0,91 | 211,00 | 0,17 | | | 58 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| з-май: кукуруза или з кукурузы; июль-ь: нарезка из огурцов | 60 | 60 | 3,00 | 0,12 | 7,98 | 43,20 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 15,60 | 0,42 | 3,00 | 0,12 | 7,98 | 43,20 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 15,60 | 0,42 | | | 85,56, 19 |
| стьянский со | 200/8 | 250/10 | 1,63 | 4,20 | 9,09 | 85,3 | 0,04 | 0,03 | 8,88 | 17,10 | 0,53 | 2,03 | 5,26 | 11,37 | 106,6 | 0,05 | 0,04 | 11,10 | 21,32 | 0,66 | | | 14,54 |
| сом | 170 | 200 | 7,97 | 6,90 | 24,30 | 185,8 | 0,15 | 0,10 | 22,78 | 24,02 | 1,99 | 9,38 | 8,72 | 29,99 | 231,3 | 0,19 | 0,13 | 28,05 | 29,50 | 2,46 | | | 51 |
| | 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 | | | 15 |
| аной | 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 | 99,50 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 17,00 | 1,15 | | | ГП |
| энный полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| е рагу | 200 | 220 | 4,16 | 1,08 | 23,88 | 117,0 | 0,16 | 0,14 | 43,30 | 100,10 | 2,04 | 4,57 | 1,18 | 25,89 | 128,0 | 0,18 | 0,15 | 47,63 | 110,11 | 2,20 | | | 16 |
| рыбная | 80/30 | 100/30 | 12,31 | 8,24 | 11,60 | 167,5 | 0,07 | 0,17 | 2,76 | 60,20 | 0,97 | 15,38 | 10,78 | 14,50 | 213,8 | 74,80 | 1,20 | 0,08 | 0,22 | 3,45 | | | 80 |
| леничный | 45 | 55 | 3,64 | 0,54 | 18,89 | 91,35 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 12,11 | 1,25 | 4,46 | 0,66 | 23,10 | 111,65 | 0,11 | 0,07 | 0,00 | 20,35 | 1,54 | | | ГП |
| харом | 180 | 200 | 0,15 | 0,00 | 13,09 | 51,08 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 2,94 | 0,49 | 0,17 | 0,00 | 15,01 | 56,75 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 3,27 | 0,54 | | | 17 |
| рское изделие | 15 | 30 | 0,75 | 2,88 | 12,46 | 75,8 | 0,015 | 0,02 | 0,00 | 2,23 | 0,15 | 1,23 | 4,95 | 21,36 | 129,90 | 0,0187 | 0,02 | 0,00 | 2,55 | 0,17 | | | ГП |
| | | | 59 | 46,7 | 217 | 1491 | 1,06 | 1,34 | 118 | 832 | 12,4 | 69,9 | 58 | 262 | 1811 | 76 | 2,55 | 128 | 903,3 | 16,9 | | | |

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 | Ca | Fe | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| к: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Интарная"с яблоком | 150 | 200 | 5,01 | 6,67 | 23,81 | 170,8 | 0,15 | 0,13 | 2,85 | 117,26 | 1,84 | 5,18 | 6,95 | 24,21 | 227,7 | 0,15 | 0,14 | 3,08 | 124,68 | 1,87 | 26 | |
| леничный с маслом | 30/5 | 40/6 | 1,65 | 4,36 | 8,44 | 78,0 | 0,04 | 0,0 | 0,00 | 8,00 | 0,57 | 2,46 | 5,31 | 12,64 | 105,8 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 11,82 | 0,85 | ГП | |
| ый напиток | 180 | 200 | 4,91 | 5,11 | 21,54 | 146,77 | 0,05 | 0,24 | 1,56 | 192,34 | 0,4 | 5,49 | 5,68 | 24,38 | 164,94 | 0,05 | 0,26 | 1,73 | 213,65 | 0,47 | 33 | |
| завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| олочный напиток | 150 | 170 | 5,50 | 3,77 | 5,70 | 83,00 | 0,046 | 0,22 | 0,80 | 187,00 | 0,15 | 6,20 | 4,20 | 6,46 | 94,06 | 0,052 | 0,25 | 0,91 | 211,00 | 0,17 | 58 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| еник 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 | |
| тушенная с мясом | 200 | 225 | 7,43 | 7,31 | 11,53 | 134,7 | 0,12 | 0,12 | 78,78 | 82,34 | 2,30 | 8,26 | 8,12 | 12,81 | 155,2 | 0,13 | 0,13 | 87,53 | 91,49 | 2,56 | 57 | |
| свежих яблок с м | 180 | 200 | 0,23 | 0,19 | 22,82 | 93,9 | 0,01 | 0,00 | 2,43 | 8,37 | 0,30 | 0,25 | 0,21 | 25,35 | 104,3 | 0,01 | 0,00 | 2,70 | 9,3 | 0,34 | 52 | |
| каной | 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 | 99,50 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 17,00 | 1,15 | ГП | |
| енный полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| з сельди с горошком | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| и | 60 | 60 | 5,87 | 7,70 | 0,85 | 68,8 | 0,02 | 0,19 | 1,08 | 2,80 | 0,08 | 5,87 | 7,70 | 0,85 | 68,8 | 0,02 | 0,19 | 1,08 | 2,80 | 0,08 | 97 | |
| ель отварной | 150 | 160 | 3,78 | 4,86 | 27,19 | 159,25 | 0,00 | 0,13 | 25,80 | 66,13 | 1,19 | 4,10 | 5,19 | 29,18 | 173,1 | 0,18 | 0,13 | 27,80 | 72,24 | 1,29 | 48 | |
| харом | 180 | 200 | 0,15 | 0,00 | 13,09 | 51,08 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 2,94 | 0,49 | 0,17 | 0,00 | 15,01 | 56,75 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 3,27 | 0,54 | 17 | |
| леничный | 45 | 55 | 3,64 | 0,54 | 18,89 | 91,35 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 12,11 | 1,25 | 4,46 | 0,66 | 23,10 | 111,65 | 0,11 | 0,07 | 0,00 | 20,35 | 1,54 | ГП | |
| | 100 | 100 | 7,20 | 15,77 | 63,35 | 407,5 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 13,40 | 0,92 | 7,20 | 15,77 | 63,35 | 407,5 | 0,12 | 0,06 | 0,00 | 13,40 | 0,92 | 68,100 | |
| | | | 49,5 | 61 | 248 | 1661 | 0,74 | 1,26 | 126 | 740 | 11,6 | 54,8 | 65,8 | 276 | 1891 | 1,01 | 1,38 | 140,6 | 832,8 | 13,2 | | |

9 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 | Ca | Fe | Б | Ж | У | Ккал | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| к: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| точный с ными изделиями | 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 | |
| еничный с сыром | 30/10 | 40/15 | 4,25 | 2,90 | 8,40 | 76,6 | 0,04 | 0,06 | 0,07 | 100,00 | 0,63 | 6,38 | 4,35 | 12,60 | 114,9 | 0,06 | 0,08 | 0,10 | 161,11 | 0,91 | ГП | |
| ахаром | 180 | 200 | 0,15 | 0,00 | 13,09 | 51,08 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 2,94 | 0,49 | 0,17 | 0,00 | 15,01 | 56,75 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 3,27 | 0,54 | 17 | |
| завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| олочный напиток | 150 | 170 | 5,50 | 3,77 | 5,70 | 83,00 | 0,046 | 0,22 | 0,80 | 187,00 | 0,15 | 6,20 | 4,20 | 6,46 | 94,06 | 0,052 | 0,25 | 0,91 | 211,00 | 0,17 | 58 | |
| солёные | 60 | 60 | 1,35 | 0,00 | 0,93 | 11,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,66 | 1,35 | 0,00 | 0,93 | 11,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 0,66 | 34 | |
| щной с курицей | 200 | 250 | 7,11 | 8,88 | 10,98 | 150,0 | 0,11 | 0,09 | 18,10 | 26,04 | 1,64 | 7,56 | 9,72 | 13,81 | 169,8 | 0,13 | 0,10 | 22,80 | 31,80 | 1,83 | 28 | |
| курицей | 180 | 200 | 17,24 | 22,70 | 41,35 | 438,3 | 0,11 | 0,14 | 3,10 | 36,38 | 3,41 | 17,24 | 22,70 | 41,35 | 438,3 | 0,11 | 0,14 | 3,10 | 36,38 | 3,41 | 30 | |
| | 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 | 15 | |
| каной | 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 | |
| енный полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| евраль: морковь с и; март-июнь: салат из отварных | 100 | 100 | 3,98 | 6,72 | 12,75 | 124,88 | 0,08 | 0,07 | 19,33 | 34,55 | 1,13 | 3,98 | 6,72 | 12,75 | 124,88 | 0,08 | 0,07 | 19,33 | 34,55 | 1,13 | 115,7 | |
| ика творожная с эм | 150/20 | 200/30 | 27,53 | 20,42 | 37,07 | 437,5 | 0,10 | 0,47 | 0,97 | 316,55 | 1,06 | 36,35 | 26,25 | 46,46 | 561,9 | 0,13 | 0,62 | 1,25 | 411,35 | 1,38 | 54 | |
| вежий | 150 | 160 | 1,13 | 0,00 | 18,75 | 77,09 | 0,039 | 0,05 | 31,26 | 27,32 | 1,92 | 1,28 | 0,00 | 21,12 | 86,80 | 0,048 | 0,06 | 35,20 | 30,80 | 2,16 | 72 | |
| олоком | 180 | 200 | 3,16 | 3,46 | 18,08 | 11,8 | 0,03 | 0,15 | 1,13 | 133,42 | 0,56 | 3,53 | 3,84 | 20,65 | 126,4 | 0,04 | 0,16 | 1,26 | 148,47 | 0,66 | 19 | |
| еничный | 45 | 55 | 3,64 | 0,54 | 18,89 | 91,35 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 12,11 | 1,25 | 4,46 | 0,66 | 23,10 | 111,65 | 0,11 | 0,07 | 0,00 | 20,35 | 1,54 | ГП | |
| | | | 82,7 | 73,8 | 242 | 1845 | 0,78 | 1,53 | 97,7 | 1041 | 14,5 | 98,2 | 84,2 | 279 | 2245 | 0,93 | 1,86 | 107,1 | 1296 | 16,3 | | |

10 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 | | | | |
| Сметанная | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сметанная жидкая | 150 | 200 | 5,57 | 5,54 | 27,29 | 182,8 | 0,11 | 0,14 | 1,03 | 106,88 | 1,49 | 7,40 | 7,26 | 36,39 | 243,7 | 0,14 | 0,19 | 1,38 | 142,51 | 1,99 | | | | 27 |
| Сметанный, масло сливочное | 30/6 | 40/6 | 2,46 | 5,31 | 12,64 | 105,8 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 11,82 | 0,85 | 2,43 | 0,36 | 12,60 | 60,9 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 11,10 | 0,84 | | | | ГП |
| Сметанный напиток | 180 | 200 | 4,91 | 5,11 | 21,54 | 146,8 | 0,05 | 0,24 | 1,56 | 192,34 | 0,40 | 5,49 | 5,68 | 24,38 | 164,9 | 0,05 | 0,26 | 1,73 | 213,7 | 0,47 | | | | 33 |
| завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 150 | 170 | 5,32 | 3,64 | 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 | | | | ГП |
| Сладкое изделие | 15 | 30 | 0,75 | 2,88 | 12,46 | 75,8 | 0,015 | 0,02 | 0,00 | 2,23 | 0,15 | 1,23 | 4,95 | 21,36 | 129,90 | 0,0187 | 0,02 | 0,00 | 2,55 | 0,17 | | | | ГП |
| десерт: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сметанный | 60 | 60 | 1,01 | 8,16 | 5,86 | 101,56 | 0,03 | 0,03 | 1,31 | 18,91 | 0,63 | 1,01 | 8,16 | 5,86 | 101,56 | 0,03 | 0,03 | 1,31 | 18,91 | 0,63 | | | | 90 |
| Сметанный шоколадный | 200 | 250 | 10,47 | 7,33 | 18,79 | 178,5 | 0,22 | 0,10 | 9,50 | 29,72 | 2,47 | 13,09 | 9,16 | 23,49 | 223,1 | 0,27 | 0,13 | 11,88 | 37,03 | 3,10 | | | | 12 |
| Сметанное пюре | 130 | 150 | 3,28 | 3,27 | 23,57 | 138,01 | 0,00 | 0,11 | 22,40 | 57,30 | 1,04 | 3,84 | 4,87 | 27,36 | 162,3 | 0,17 | 0,12 | 26,10 | 67,73 | 1,21 | | | | 22 |
| Сметанные Ленивые | 80/35 | 80/35 | 7,59 | 8,57 | 6,79 | 134,2 | 0,06 | 0,09 | 26,35 | 34,85 | 1,54 | 7,59 | 8,57 | 6,79 | 134,2 | 0,06 | 0,09 | 26,35 | 34,85 | 1,54 | | | | 50 |
| Сметанное из сухофруктов | 180 | 200 | 0,33 | 0,00 | 19,09 | 73,19 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 10,25 | 1,39 | 0,37 | 0,00 | 21,77 | 83,4 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 11,40 | 1,55 | | | | 6 |
| Сметанная (аной) | 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 |
| основной полдник: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сметанный: помидоры свежие; -март: салат из свеклы или варенных | 100 | 100 | 1,26 | 10,20 | 7,33 | 126,95 | 0,04 | 0,04 | 1,64 | 23,64 | 0,79 | 1,26 | 10,20 | 7,33 | 126,95 | 0,04 | 0,04 | 1,64 | 23,64 | 0,79 | | | | 28,19,6 |
| Сметанное омлетом | 120 | 140 | 15,34 | 6,24 | 5,05 | 136,7 | 0,05 | 0,24 | 2,05 | 66,10 | 0,95 | 16,00 | 7,19 | 4,16 | 144,4 | 0,06 | 0,26 | 2,13 | 73,34 | 1,04 | | | | 60 |
| Сметанное с мясом | 180/4 | 200/5 | 0,21 | 0,00 | 15,78 | 60,49 | 0,00 | 0,01 | 1,98 | 5,20 | 0,56 | 0,21 | 0,00 | 15,19 | 58,3 | 0,00 | 0,01 | 2,06 | 5,27 | 0,57 | | | | 2 |
| Сметанный | 45 | 55 | 3,64 | 0,54 | 18,89 | 91,35 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 12,11 | 1,25 | 4,46 | 0,66 | 23,10 | 111,65 | 0,11 | 0,07 | 0,00 | 20,35 | 1,54 | | | | ГП |
| | 150 | 160 | 1,13 | 0,00 | 18,75 | 77,09 | 0,039 | 0,05 | 31,26 | 27,32 | 1,92 | 1,28 | 0,00 | 21,12 | 86,80 | 0,048 | 0,06 | 35,20 | 30,80 | 2,16 | | | | 72 |
| | | | 65,5 | 67,2 | 237 | 1789 | 0,85 | 1,409 | 100 | 793 | 16,5 | 74,5 | 71,8 | 278,8 | 2023 | 1,17 | 1,59 | 110,9 | 915,9 | 18,9 | | | | |