

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МКДОУ «Детский сад села Валдгейм»
Аблаева А.В.
Приказ № 23 от 23 октября 2021 год



Примерное двадцатидневное меню

для детей, посещающих муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад села Валдгейм»

составлено на основе СанПиН 2.4.1.2660-13 «Санитарно-эпидемиологические
требования к устройству, содержанию и организации режима работы в
дошкольных организациях»

Неделя первая
 День: понедельник

Серия: Осенне-зимне-весенняя
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		С
Завтрак									
8	Каша рисовая молочная Рис Молоко Сахар Масло сливочное	200	25,00 150,00 5,00 3,00	25 150,00 5,00 3,00	6,95	7,23	29,73	213,03	3,20
33 97	Батон с повидлом Хлеб (Батон) пшеничный Повидло «Яблочное»	40 10	40,00 10,00	40,00 10,00	3,12 3,07 0,05	1,07 1,07 0,00	30,19 20,93 9,26	145,41 107,21 38,2	
97/2	Кофейный напиток со сгущенным молоком Кофейный напиток «Дикорий» Сгущенное молоко	200	1,70 40,0	1,70 40,0	2,84	2,00	22,08	118,00	0,30
Всего за завтрак					12,91	10,3	82,0	476,44	
Обед									
68	Свекольник со сметаной Свекла Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Соль йодированная Сметана 15% Кура	200	66,00 46,00 16,00 15,00 3,00 1,00 8,00 25,00	53,00 35,00 12,00 13,00 3,00 1,00 8,00 18,00	6,96	9,67	13,03	137,97	13,62
28	Рожки отварные Рожки Масло сливочное	150	50,00 3,00	50,00 3,00	5,52	2,83	35,29	188,83	0,30
	Рыба тушеная с овощами Филе рыбы (минтай, навага) Морковь Лук	60	120 20,00 20,00	100 16,00 16,00	17,00	13,5	0,00	190	

	Масло растительное		5,00	5,00					
52	Овощи свежие	45							6,0
	Огурец (помидор)		45,00	45,00	0,5	0,1	1,5	8,4	
100/2	Компот из свежих яблок с лимоном	200							
	Яблоки свежие								
	Сахар								
	Хлеб	50	50,00	50,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед				33,93	26,6	73,97	642,7	
Полдник									
88	Булочка домашняя	60			5,99	9,35	33,7	243,56	0,26
	Мука		41,00	40,00					
	Молоко		15,00	2,00					
	Дрожжи		2,00	4,00					
	Сахар		4,00	4,00					
	Яйцо		1/8шт	4,00					
	Соль		0,10	0,10					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
44	Какао	200			6,2	6,4	22,36	169,82	1,08
	Молоко		180,0	180,0					
	Какао напиток		5,0	5,0					
	Всего за полдник				12,19	15,75	56,06	413,38	
Ужин									
53/2	Овощное рагу	200			5,42	6,03	26,23	183,42	0,05
	Картофель		130,0	98,0					
	Капуста		200,0	160,0					
	Лук		10,0	8,0					
	Морковь		20,0	16,0					
	Томатная паста		5,0	5,0					
	Масло растительное		2,0	2,0					
			4,0	4,0					
41	Чай с сахаром	200			0,2	0,00	12,6	50,4	
	Чай		0,6	0,6					
	Сахар		7,0	7,0					
	Хлеб	25	25,00	25,00	1,69	0,25	12,07	58,75	
	Всего за ужин				7,31	6,28	50,9	292,57	
	Всего за день				66,34	58,93	262,93	1825,09	

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
26	Яйцо отварное Яйцо	20	20,00	20,00	2,6	2,4	2,0	31,4	
5/2	Салат «Витаминный» Масло растительное Яблоко Сахар Морковь	100	1,00 50,00 4,00 100,00	1,00 40,00 4,00 80,00	1,20	1,24	13,43	71,75	1,50
62	Бутерброд с маслом Хлеб (батон) Масло сливочное	45	38,00 7,00	38,00 7,00	2,88	7,75	16,23	146,09	
90	Чай с лимоном Чай Лимон Сахар	200	1,00 10,00 10,00	1,00 8,00 10,00	0,09	0,02	10,1	41,59	0,06
Всего за завтрак					6,77	13,41	41,76	290,83	
Обед									
3	Суп с фрикадельками Картофель Морковь Лук Масло растительное Соль Зелень Бульон	200	133,0 12,5 12,0 2,5 1,5 2,5 175,0	100,0 10,0 10,0 2,5 1,5 1,88 175,0	9,5	6,6	23,3	191,0	
17	Фрикадельки мясные Говядина Пшеничный хлеб Вода питьевая Соль	50	74,72 11,2 15,2 0,16	68,0 11,2 15,2 0,16	12,0	8,99	4,9	150,41	

85	Капуста тушеная с мясом	180							
	Капуста белокочанная		200,0	140,0	11,1	9,65	14,9	186,72	78,2
	Кура		75,0	60,0					
	Лук		30,0	24,0					
	Морковь		30,0	23,0					
	Соль йодированная		1,00	1,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
42	Морс из ягод	200			1,04	0,00	26,96	107,44	0,8
	Вода питьевая		196,0	196,0					
	Смесь ягод свежемороженных		20,0	15,0					
	Сахар		12,0	12,0					
	Хлеб	50	50,00	50,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед				37,59	25,74	94,21	753,07	
Полдник									
30	Кондитерские изделия	40			1,5	12,2	25,0	217,0	
	Вафли		40,0	40,0					
82	Чай с молоком	200			2,36	2,57	13,6	87,75	1,04
	Чай		1,00	1,00					
	Сахар		10,0	10,0					
	Молоко		80,00	80,00					
	Всего за полдник				3,86	14,77	38,6	304,75	
Ужин									
27	Плов с курицей	200			22,26	7,73	35,69	301,0	1,01
	Мясо курицы		230,0	200,0					
	Масса отварной курицы			70,0					
	Морковь		16,0	13,0					
	Масло сливочное		8,0	8,0					
	Лук		11,0	9,0					
	Томат паста		7,0	7,0					
	Крупа рисовая		46,0	46,0					
	Соль		0,8	0,8					
41	Чай с сахаром	200			0,2	0,00	12,6	50,4	
	Чай		0,6	0,6					
	Сахар		7,0	7,0					
	Хлеб	25	25,00	25,00	1,69	0,25	12,07	58,75	
	Всего за ужин				24,15	7,98	60,36	410,15	
	Всего за день				72,37	61,9	234,93	1758,8	

Неделя первая
День: среда

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
4	Суп молочный с макаронными изделиями	200			6,6	9,0	20,64	187,04	0,9
	Макаронные изделия		20,0	20,0					
	Вода питьевая		120,0	120,0					
	Молоко		150,0	150,0					
	Сахар		4,0	4,0					
	Масло сливочное		5,0	5,0					
	Соль йодированная		0,5	0,5					
33	Бутерброд с вареной сгущенкой	50			5,16	3,63	28,07	164,11	
96	Хлеб (Батон) пшеничный	40	40,00	40,00	3,02	1,07	11,67	69,01	
	Молоко «Сгущенное» вареное	10	10,00	10,00	2,14	2,56	16,4	95,1	
90	Чай с лимоном	200			0,09	0,02	10,1	41,59	0,06
	Чай		1,00	1,00					
	Лимон		10,00	8,00					
	Сахар		10,00	10,00					
	Всего за завтрак				11,85	12,83	58,81	392,74	
Обед									
74	Борщ со сметаной	200			1,85	4,93	11,3	95,99	21,6
	Свекла		30,00	24,00					
	Капуста белокочанная		40,00	32,00					
	Морковь		13,00	13,00					
	Лук		11,00	10,00					
	Картофель		30,00	26,00					
	Кура		25,00	18,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль йодированная		1,00	1,00					
	Сметана 15%		8,00	8,00					
6	Гречка рассыпчатая	180			10,0	8,68	49,41	324,61	

	Крупа гречневая		82,8	82,8					
	Вода питьевая		126,0	126,0					
	Масло сливочное		7,2	7,2					
	Соль йодированная		0,45	0,45					
95	Бефстроганов	100			13,41	15,75	5,27	224,9	
	Печень говяжья		80,00	51,00					
	Лук		12,00	8,00					
	Мука		5,00	4,9					
	Томат паста		5,00	5,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Сметана		20,00	20,00					
	Соленый огурец	60	60,00	60,00	0,48	0,06	1,02	7,80	
43	Кисель витаминизированный	200			0,00	0,00	19,6	80,0	30,0
	Вода питьевая		200,0	200,0					
	Концентрат киселя		20,0	20,0					
	Крахмал		3,0	3,0					
	Хлеб	50	50,00	50,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед				29,96	29,92	119,75	750,8	
Полдник									
40	Кондитерские изделия	40			8,2	4,6	26,4	188,0	
	Печенье		40,0	40,0					
49	Сок фруктовый	100			0,5	0,11	10,11	43,0	2,0
	Сок яблочный (персиковый)		100,	100,0					
	Всего за полдник				8,7	4,71	36,51	231,0	
Ужин									
84	Пирожок с картофелем	60			6,00	9,00	33,00	243,00	0,26
	Мука		41,00	40,00					
	Молоко		15,00	15,00					
	Дрожжи		1,00	1,00					
	Сахар		4,00	4,00					
	Яйцо куриное		1/5 ш	4,00					
	Соль		0,10	0,10					
	Картофель		30,00	24,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
82	Чай с молоком	200			2,36	2,57	13,6	87,75	1,04
	Чай		1,00	1,00					
	Сахар		10,0	10,0					

	Всего за ужин		80,00	80,00					
	Всего за день				8,36	11,57	49,06	330,75	
					49,90	59,03	206,07	1705,29	

Неделя первая
День: четверг

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
10	Каша манная молочная	200			5,5	10,27	30,45	236,36	0,4
	Крупа манная		27,9	27,9					
	Молоко		90,0	90,0					
	Вода питьевая		67,5	67,5					
	Сахар		5,4	5,4					
	Соль йодированная		1,35	1,35					
63	Бутерброд с сыром	50			6,75	4,49	16,10	131,69	0,11
	Хлеб (батон)		38,0	38,00					
	Сыр		12,0	11,50					
90	Чай с лимоном	200			0,09	0,02	10,1	41,59	0,06
	Чай		1,00	1,00					
	Лимон		10,00	8,00					
	Сахар		10,00	10,00					
	Всего за завтрак				12,34	14,78		409,64	
Обед									
42/2	Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	200			4,78	6,14	18,29	148,09	7,50
	Картофель		85,00	64,00					
	Горох		15,00	13,00					
	Лук		10,00	8,00					
	Морковь		10,00	8,00					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					

11	Шюре картофельное	180							
	Картофель		189,0	132,3	3,91	5,62	9,65	148,68	3,7
	Молоко		50,4	50,4					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Соль йодированная		1,8	1,8					
15	Гуляш мясной	80							
	Говядина (кура)		88,0	86,64	10,0	7,54	2,17	118,06	0,2
	Морковь		16,0	12,8					
	Лук		6,4	5,2					
	Мука пшеничная		1,6	1,6					
	Бульон		28,0	28,0					
	Молоко		12,0	12,0					
	Сметана		2,4	2,4					
	Соль		0,96	0,96					
42	Компот из сухофруктов	200							
	Вода питьевая		196,0	196,0	1,04	0,00	26,96	107,44	0,8
	Сухофрукты		20,0	20,0					
	Сахар		12,0	12,0					
	Хлеб	50	50,00	50,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед				23,68	19,8	81,22	639,77	
Полдник									
93/2	Плюшка с сахаром	60							
	Мука		50,00	50,00	7,32	8,13	47,79	294,26	
	Сахар		10,00	10,00					
	Молоко		50,00	50,00					
	Яйцо		5,00	4,38					
	Масло сливочное		2,00	2,00					
	Масло растительное		4,00	4,00					
	Дрожжи		1,20	1,20					
42	Морс из ягод	200							
	Вода питьевая		196,0	196,0	1,04	0,00	26,96	107,44	0,8
	Смесь ягод свежемороженых		20,0	15,0					
	Сахар		12,0	12,0					
	Всего за полдник				8,36	8,13	74,75	401,7	
Ужин									
53	Винегрет овощной	60							
	Огурец соленый		10,8	8,4	0,97	3,11	5,04	54,91	6,6
	Масло растительное		3,0	3,0					
	Соль		0,15	0,15					

	Свекла		18,6	14,4				
	Картофель		27,6	19,2				
	Морковь		10,8	8,4				
	Лук		3,6	3,0				
	Горошек зеленый		6,6	4,2				
41	Чай с сахаром	200			0,2	0,00	12,6	50,4
	Чай		0,6	0,6				
	Сахар		7,0	7,0				
	Хлеб	25	25,00	25,00	1,69	0,25	12,07	58,75
	Всего за ужин				2,86	3,36	29,71	164,06
	Всего за день				47,24	46,07	242,33	1615,17

Неделя первая
День: пятница

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
84/2	Запеканка творожная	110			19,61	11,78	20,11	268,91	0,60
	Творог		100,0	100,0					
	Сахар		10,00	10,00					
	Яйцо куриное		5,00	4,38					
	Мука		10,00	10,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
33	Батон	40	40,00	40,00	3,02	1,07	11,67	69,01	
	Хлеб (Батон) пшеничный								
97/2	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200			2,84	2,00	22,08	118,00	0,30
	Кофейный напиток «Цикорий»		1,70	1,70					
	Сгущенное молоко		40,0	40,0					
	Всего за завтрак				25,47	14,85	53,86	455,92	

Обед									
1	Суп рыбный	250			10,0	2,6	16,65	150,85	8,0
	Консервы из рыбы		40,00	40,0					
	Картофель		100,0	70,0					
	Морковь		20,0	16,0					
	Лук		12,5	10,5					
	Рис (пшено)		10,0	10,0					
	Зелень		2,5	1,88					
	Соль водированная		0,5	0,5					
94	Азу по – «Татарски» с картофелем	180			18,8	11,79	27,18	267,6	
	Говядина		70,00	45,00					
	Лук		8,00	5,00					
	Морковь		8,00	6,00					
	Томат паста		3,00	3,00					
	Мука		3,00	3,00					
	Масло сливочное		6,00	6,00					
	Огурец соленый		15,00	15,00					
	Картофель		170,00	123,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
42	Морс из ягод	200			1,04	0,00	26,96	107,44	0,8
	Вода питьевая		196,0	196,0					
	Смесь ягод свежемороженых		20,0	15,0					
	Сахар		12,0	12,0					
	Хлеб	50	50,00	50,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед				33,79				
Полдник									
77	Кондитерские изделия	30			9,70	3,10	52,60	59,00	
	Приник		30,00	30,00					
49	Сок фруктовый	100			0,5	0,11	10,11	43,0	2,0
	Сок яблочный (персиковый)		100,	100,0					
	Всего за полдник				10,2	3,21	62,71	102,0	
Ужин									
92	Каша молочная геркулесовая	200			6,79	8,42	30,07	223,17	1,04
	Крупа геркулес		20,00	20,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	Сахар		4,00	4,00					
	Соль водированная		0,80	0,80					
	Масло сливочное		5,00	5,00					

41	Чай с сахаром	200							
	Чай		0,6	0,6	0,2	0,00	12,6	50,4	
	Сахар		7,0	7,0					
	Хлеб	25	25,00	25,00	1,69	0,25	12,07	58,75	
	Всего за ужин				8,68	8,67	54,74	332,32	
	Всего за день				78,14	41,62	226,25	1382,78	

Неделя вторая
День: понедельник

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
9	Каша пшеничная молочная	200			7,0	2,45	37,54	289,0	0,9
	Крупа пшеничная		39,6	39,6					
	Молоко		90,0	90,0					
	Вода питьевая		58,5	58,5					
	Сахар		5,4	5,4					
	Соль		1,35	1,35					
	Масло сливочное		5	5					
33	Батон с повидлом	40			3,12	1,07	30,19	145,41	
	Хлеб (Батон) пшеничный		40,00	40,00	3,07	1,07	20,93	107,21	
97	Повидло «Яблочное»		10,00	10,00	0,05	0,00	9,26	38,2	
90	Чай с лимоном	200			0,09	0,02	10,1	41,59	0,06
	Чай		1,00	1,00					
	Лимон		10,00	8,00					
	Сахар		10,00	10,00					
Всего за завтрак									
Обед									
73	Рассольник с перловкой	200			2,41	4,38	17,7	119,96	13,6
	Картофель		80,00	60,00					
	Крупа перловая		10,00	10,00					
	Морковь		13,00	10,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Огурцы соленые		13,00	12,00					
	Лук		10,00	9,00					
	Соль йодированная		1,00	1,00					
	Сметана		8,00	8,00					

Ужин									
57/2	Плов вегетарианский с изюмом	200			4,57	3,64	59,26	294,54	2,10
	Рис		60,00	60,00					
	Изюм		10,00	10,00					
	Сахар		10,00	10,00					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
41	Чай с сахаром	200			0,2	0,00	12,6	50,4	41
	Чай		0,6	0,6					
	Сахар		7,0	7,0					
	Всего за ужин								
	Всего за день								

Неделя вторая
День: вторник

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
13	Омлет натуральный	100			7,85	9,06	3,21	124,93	0,18
	Яйцо		45,0	45,0					
	Молоко		60,0	60,0					
	Масло сливочное		3,0	3,0					
	Соль йодированная		0,25	0,25					
109/2	Кукуруза консервированная	100	100,00	100,00	3,10	0,20	6,50	40,00	
62	Бутерброд с маслом	45			146,09	2,88	7,75	16,23	62
	Хлеб (батон)		38,00	38,00					
	Масло сливочное		7,00	7,00					
97/2	Кофейный напиток со сгущенным	200			2,84	2,00	22,08	118,00	0,30

Ужин									
5	Каша молочная гречневая	200			6,98	10,4	25,0	222,38	0,88
	Крупа гречневая		20,0	20,0					
	Вода питьевая		24,0	24,0					
	Молоко		150,0	150,0					
	Сахар		6,0	6,0					
	Масло сливочное		6,0	6,0					
	Соль йодированная		0,5	0,5					
	Хлеб	25	25,00	25,00	1,69	0,25	12,07	58,75	
90	Чай с лимоном	200			0,09	0,02	10,1	41,59	0,06
	Чай		1,00	1,00					
	Лимон		10,00	8,00					
	Сахар		10,00	10,00					
	Всего за ужин								
	Всего за день								

Неделя вторая
День: среда

День 8

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
27/2	Каша «Дружба» - рис + пшено	200			6,57	7,46	29,83	213,93	1,60
	Пшено		10,00	10,00					
	Рис		15,00	15,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Молоко		150,00	150,00					
	Сахар		5,00	5,00					
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50			5,16	3,63	28,07	164,11	

33	Хлеб (Батон) пшеничный	40	40,00	40,00	3,02	1,07	11,67	69,01	
96	Молоко «Сгущенное» вареное	10	10,00	10,00	2,14	2,56	16,4	95,1	
41	Чай с сахаром	200			0,2	0,00	12,6	50,4	
	Чай		0,6	0,6					
	Сахар		7,0	7,0					
	Всего за завтрак								
Обед									
69	Щи со свежей капустой	200			1,59	2,89	6,61	57,38	27,1
	Капуста белокочанная		63,00	50,00					
	Картофель		70,00	55,00					
	Морковь		16,00	13,50					
	Лук репка		15,00	13,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
	Соль йодированная		1,00	1,00					
	Сметана 15%		8,00	8,00					
	Кура		25,00	18,00					
16	Жаркое по – домашнему	200			27,5	7,5	21,95	265,0	8,97
	Говядина (кура)		153,1	112,8					
	Томат паста		10,0	10,0					
	Картофель		187,5	140,4					
	Лук		13,0	11,8					
	Масло сливочное		6,0	6,0					
	Соль		0,4	0,4					
56	Салат вареной свеклы с чесноком	60			1,0	4,25	5,1	62,12	2,8
	Свекла		69,00	55,20					
	Чеснок		3,00	2,55					
	Масло растительное		4,20	4,20					
	Соль		0,15	0,15					
42	Море из ягод	200			1,04	0,00	26,96	107,44	0,8
	Вода питьевая		196,0	196,0					
	Смесь ягод свежемороженых		20,0	15,0					
	Сахар		12,0	12,0					
	Хлеб	50	50,00	50,00	3,95	0,50	24,15	117,50	

Всего за обед									
Полдник									
89/2	Оладьи с повидлом	100			7,34	11,58	47,81	325,46	0,49
	Мука		50,00	50,00					
	Яйцо		5,00	4,38					
	Молоко		50,00	50,00					
	Дрожжи		1,20	1,20					
	Сахар		10,00	10,00					
	Масло сливочное		4,00	4,00					
	Масло растительное		6,00	6,00					
46	Повидло	20			0,00	0,00	32,78	8,19	
	Повидло (джем)		20,00	20,00					
44	Какао	200			6,2	6,4	22,36	169,82	
	Молоко		180,0	180,0					
	Какао напиток		5,0	5,0					
Всего за полдник									
Ужин									
55/2	Макаронные изделия с тертым сыром	200			10,52	6,86	42,34	274,23	0,34
	Макаронные изделия		60,00	60,00					
	Масло сливочное		3,00	3,00					
	Сыр		16,00	15,00					
41	Чай с сахаром	200			0,2	0,00	12,6	50,4	
	Чай		0,6	0,6					
	Сахар		7,0	7,0					
Всего за ужин									
Всего за день									

Неделя вторая
День: четверг

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
92	Каша молочная геркулесовая	200			6,79	8,42	30,07	223,17	1,04
	Крупа геркулес		20,00	20,00					
	Молоко		100,00	100,00					
	Сахар		4,00	4,00					
	Соль йодированная		0,80	0,80					
	Масло сливочное		5,00	5,00					
62	Бутерброд с маслом	45			146,09	2,88	7,75	16,23	62
	Хлеб (батон)		38,00	38,00					
	Масло сливочное		7,00	7,00					
90	Чай с лимоном	200			0,09	0,02	10,1	41,59	0,06
	Чай		1,00	1,00					
	Лимон		10,00	8,00					
	Сахар		10,00	10,00					
	Всего за завтрак								
Обед									
33/2	Суп овощной на мясном бульоне	200			3,24	5,22	14,54	118,83	11,20
	Яйцо		4,20	4,20					
	Картофель		85,00	85,00					
	Сметана 15%		5,00	5,00					
	Зеленый горошек		20,00	20,00					
	Капуста		40,00	40,00					
	Лук репка		10,00	10,00					
	Морковь		10,00	10,00					
	Масло растительное		2,00	2,00					

	Масло сливочное		2,00	2,00					
11	Пюре картофельное	180			3,91	5,62	9,65	148,68	3,7
	Картофель		189,0	132,3					
	Молоко		50,4	50,4					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
	Соль йодированная		1,8	1,8					
59	Тефтели мясные	80			21,32	12,91	14,90	223,00	1,13
	Мясо		70	51,00					
	Лук		15,00	12,00					
	Яйцо		5,00	4,38					
	Булка		10,00	10,00					
	Мука		5,00	5,00					
	Томатная паста		5,00	5,00					
	Масло растительное		3,00	3,00					
43	Кисель витаминизированный	200			0,00	0,00	19,6	80,0	30,0
	Вода питьевая		200,0	200,0					
	Концентрат киселя		20,0	20,0					
	Крахмал		3,0	3,0					
	Хлеб	50	50,00	50,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								
Полдник									
	Кондитерские изделия								
	Пряник								
42	Морс из ягод	200			1,04	0,00	26,96	107,44	0,8
	Вода питьевая		196,0	196,0					
	Смесь ягод свежемороженых		20,0	15,0					
	Сахар		12,0	12,0					
	Всего за полдник								
Ужин									
47	Ленивые вареники	120			17,13	15,17	17,71	276,0	0,23
	Творог		95,0	93,0					
	Мука		12,0	12,0					
	Сахар		7,0	7,0					
	Яйца		1/6	7,0					

Обед									
37/2	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200			3,68	6,54	20,53	156,42	11,90
	Картофель		60,0	45,0					
	Мука		15,0	15,0					
	Лук		15,0	13,0					
	Морковь		20,0	16,0					
	Яйцо		5,0	4,38					
	Масло растительное		2,0	2,0					
	Масло сливочное		2,0	2,0					
			11,0	11,0					
14	Ленивые голубцы с отварным мясом	180			5,85	5,86	7,47	106,57	18,0
	Говядина		54,0	52,0					
	Капуста		72,0	57,0					
	Рис		6,4	6,4					
	Масло растительное		0,8	0,8					
	Томат паста		0,8	0,8					
	Масло сливочное		2,0	2,0					
	Бульон		9,6	9,6					
	Соль		0,96	0,96					
	Компот из свежих фруктов								
	Хлеб	50	50,00	50,00	3,95	0,50	24,15	117,50	
	Всего за обед								
Полдник									
91	Пирог с повидлом	60			7,05	10,1	42,0	287,69	0,41
	Мука		41,0	41,0					
	Молоко		15,0	15,0					
	Дрожжи		1,0	1,0					
	Сахар		4,0	4,0					
	Яйцо		1/5 шт	4,0					
	Соль		0,10	0,10					
	Масло растительное		2,0	2,0					
	Масло сливочное		2,0	2,0					
	Повидло		15,0	15,0					
44	Какао	200			6,2	6,4	22,36	169,82	1,08

