

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области в г. Красноуфимск, Красноуфимском, Артинском, Ачитском районах

УТВЕРЖДЕНО:

Директором МАОУ «Староартинская СОШ»

_____/Л.Г. Бузмакова/

Приказ от 28.08.2022 г. №198- од

**Примерное рекомендуемое десятидневное меню
для структурного подразделения МАОУ «Староартинская СОШ» -
детский сад с. Старые Арты возрастная категория с 2 до 7 лет
(осеннее-зимний) период**

2022 г.

	Наименование блюда	Масса порции	От 2 - 3 лет									№ тех. карты	Масса порции	От 3 – 7 лет								
			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	День 1																					
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	205	6,5	6,0	32,5	206	97,5	1,0	0,1	0,1	0,4	11/4	205	6,5	6,0	32,3	206	97,5	1,0	0,1	0,1	0,4
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	76	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,05	181	2,4	0,02	0,0	0,0	10	1/13	50/10	3,9	7,7	23,05	181	2,4	0,02	0,0	0,0	10
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0	№1/6	20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0
	Итого за приём		12,9	16,0	62,45	444,0	111,1	1,5	0,1	0,1	0,4			12,9	16,0	64,55	444,0	111,2	1,52	0,1	0,2	0,4
2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,3	10,4	74	16,7	0,5	0,0	0,0	4,0	28	200	1,8	4,5	13,9	99	22,3	0,7	0,1	0,0	5,4
	Рагу из отварного мяса говядины	150	14,8	16,4	16,0	266	26,5	1,7	0,1	0,1	4,3	6/8	180	13,6	12,4	16,9	227	28,8	2,3	0,1	0,1	6,4
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,0	14,9	54	10,9	0,2	0,0	0,0	37,6	82	200	0,5	0,0	19,9	72	14,5	0,3	0,0	0,0	50,2
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0	0		50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Хлеб пшеничный	60	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0		80	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0	0
	Итого за приём		19,74	20,13	55,99	468,48	66,1	5,12	0,17	0,1	47,9			19,86	17,51	73,4	512,21	82,59	5,17	0,3	0,1	62
	Макаронные отварные с овощами	100	4,0	3,0	23,0	130	9,0	1,0	0,0	0,0	0,0	104	150	5,5	4,0	35,5	190	13,2	0,9	0,3	0,0	0,0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0,0	1,3	1,4	13.10	200	3,0	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,1	0,4
Полдник	Хлеб	25	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0		50	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0
	Итого за приём		6,96	5,27	37,67	219,35	89,9	1,25	0,01	1,3	1,4			9,16	6,97	53,57	301,35	120,6	1,15	0,31	0,1	0,4
	Итого за день		52,9	41,8	165,91	1174,5	283,1	10,0	0,31	1,5	59,7			42,43	40,88	201,32	1300,2	330,4	10,0	0,74	0,4	72,8

	Наименование блюда	Масса порции	От 2 - 3 лет									№ тех. карты	Масса порции	От 3 – 7 лет									
			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С	
	День 2																						
Завтрак	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,3	71	66,4	0,2	0	0,1	0,3	№ 21/2	200	2,6	2,7	9,3	71	66,4	0,2	0	0,1	0,3	
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0	0,1	0,4	№14/10	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5	
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	100,0	0,07	0,0	0,04	0,07	№ 3/13	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	100,0	0,07	0,0	0,04	0,07	
2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10	
	Итого за прием:		10,4	7,39	47,14	276	250,2	1,07	0,03	0,24	0,77			34,8	9,1	47,8	310	278,2	1,37	0,1	0,2	0,87	
Обед	Суп пюре из картофеля	150	1,8	2,0	9,6	61	39,8	0,4	0,0	0,1	3,6	№25/2	200	2,5	2,6	12,7	82	53,0	0,6	0,1	0,1	4,8	
	Гренки	33	2,9	0,26	17,9	87,7	7,04	0,38	0,03	0,01	0	№ 34/2	33	2,9	0,26	17,9	87,7	7,04	0,38	0,03	0,01	0	
	Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	80	9,2	2,0	2,4	63	46,2	0,5	0,0	0,1	0,5	№3/7	100	11,5	2,6	2,9	79	57,8	0,6	0,0	0,1	0,7	
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,4	2,2	25,8	131	5,7	0,4	0	0	0	№45/3	130	3,2	2,9	33,5	171	7,5	0,5	0	0	0	
	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0,0	14,5	53	5,6	0,1	0,0	0,0	37,6	№4/10	200	0,3	0,0	19,3	71	7,4	0,2	0,0	0,0	50,1	
	Хлеб рж	40	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0	0		50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0	
	Хлеб пш	60	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0			80	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0	0	
		Итого за прием:		14,1	9,69	75,4	433,9	71,9	2,78	0,07	0,0	42,8			17,76	12,51	95,9	553,21	92,39	3,57	0,19	0,1	57
Полдник	Омлет с зелёным горошком (запеченный)	70	4,6	3,2	4,5	59	37,6	0,8	0,0	0,1	1,5	№3/6	100	6,6	4,6	6,5	85	53,8	1,1	0,1	0,2	2,1	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,1	0,0	18,9	72	4,4	0,1	0,0	0,0	38,4	233	200	0,1	0,0	25,2	96	5,8	0,2	0,0	0,0	51,2	
	Хлеб	25	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0		50	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0	
	Фрукты	100	0,8	0,1	12,3	54,2	16	2,2	0,03	0	10		110	0,8	0,1	12,3	57,2	16	2,2	0,03	0	10	
		Итого за прием:		6,16	3,37	39,4	207,6	59,5	3,25	0,04	0,1	49,9			8,16	4,77	48,7	260,55	77,1	3,65	0,14	0,2	63,3
		Итого за день:		31,06	20,9	171,8	960,2	400,0	9,3	0,17	0,34	103,5			64,1	26,8	202,2	1166,5	463,7	10,8	0,46	0,5	131,1

	Наименование блюда	Масса порции	От 2 - 3 лет									№ тех. карты	Масса порции	От 3 – 7 лет								
			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	День 3																					
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	205	5.0	5,9	25.6	175	114,9	0,5	0,1	0,1	0,5	№16/4	205	5.0	5,9	25,6	175	114,9	0,5	0,1	0,1	0,5
	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	№10/10	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0,0	0,04	0,07	№ 4/13	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0,0	0,04	0,07
2	Итого за прием:		10,0	12,5	47,3	338	216,3	0,58	0,1	0,14	0,57			10,0	12,5	50,0	347	216,4	0,58	0,1	0,14	0,57
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,3	0,8	9,1	48	6,4	0,3	0	0	1,8	№ 31	200	1,7	1,1	12,2	63	8,5	0,4	0	0	2,4
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	9,0	7,3	7,6	132	21,2	0,7	0,0	0,1	,20	№5/9	70	12,5	10,2	10,6	185	29,7	1,0	0,1	0,1	0,3
	Гарнир овощной сборный	100	2,6	2,6	13,1	79	12,2	1,0	0,1	0,1	4,5	№ 36/3	130	3,4	3,4	17,1	103	54,9	0,8	0,1	0,1	5,8
	Компот из смеси с/ф	150	0,4	0	14,9	54	10,9	0,2	0	0	37,6	№241	200	0,5	0	19,9	72	14,5	0,3	0	0	50,2
	Хлеб рж	40	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0,0	0,0		50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,0	0,0,
	Хлеб пш	60	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0,0	0,0		80	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0,0	0,0
	Итого за прием:		16,6	11,2	64,06	409,9	64,2	34,4	0,17	0,2	44,1			22,06	15,31	82,5	537,2	124,6	4,37	0,09	0,2	58,7
	Пудинг из творога	100	14,6	10,5	22,1	237	123,6	0,8	0,0	0,2	0,2	№17/5	120	17,5	12,6	26,5	285	148,3	1,0	0,1	0,2	0,2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4	0,1	0	0,1	0,4	№13/10	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5
Полдник	Хлеб	25	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0		50	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0,0	0,0
	Итого за прием:		17,6	12,8	36,8	326,4	204,5	1,05	0,01	0,3	0,6			21,16	15,6	44,6	396,4	255,7	1,25	0,11	0,3	0,7
	Итого за день:		44,6	36,9	158,0	1116,9	501,0	38,23	0,31	0,64	15,3			53,62	43,8	177,8	1323,3	612,7	8,4	0,33	0,64	69,9

	Наименование блюда	Масса порции	От 2 - 3 лет									№ тех. карты	Масса порции	От 3 – 7 лет								
			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	День 4																					
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	7,2	6,6	33,5	206	104,8	2,7	0,2	0,2	0,4	№2/4	205	7,2	6,6	33,5	206	104,8	2,7	0,2	0,2	0,4
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	№76	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,05	181	2,4	0,02	0,0	0,01	10,0	1/13	50/10	3,9	7,7	23,05	181	2,4	0,02	0,0	0,01	10
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0	№1/6	20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0
2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10
	Итого за прием:		13,6	16,6	63,9	444,0	118,4	3,22	0,2	0,3	10,4			13,6	16,6	66,2	453,0	118,5	3,22	0,23	0,31	0,4
Обед	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	60	25,1	0,6	0,0	0,0	6,5	№2/2	200	1,7	4,3	10,2	80	33,4	0,7	0,0	0,0	8,6
	Тефтели из говядины с рисом	50	7,1	6,1	5,3	102	19,1	1,0	0,0	0,1	0,7	№66	70	7,8	8,0	7,3	129	39,4	1,0	0,0	0,1	0,8
	Картофель отварной	100	1,9	2,8	15,8	93	12,3	0,8	0,1	0,1	4,0	№1/3	130	2,5	3,6	20,6	121	15,9	1,1	0,1	0,1	5,2
	Компот из с/ф	150	0,4	0	14,9	54	10,9	0,2	0	0	37,6	№82	200	0,5	0	19,9	72	14,5	0,3	0	0	50,2
	Хлеб рж	40	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0,0	0,0		50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Хлеб пш	60	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0,0	0,0		80	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0,0	0,0
	Итого за прием:		78,0	13,0	63,0	405,9	80,89	4,08	0,17	0,2	48,8			16,46	16,5	80,5	516,21	120,2	5,0	0,19	0,2	64,8
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	100	4,9	3,8	21,3	137	63,0	0,5	0,0	0,0	0,0	№43-2/3	130	6,3	5,0	27,7	178	81,9	0,7	0,1	0,0	0,0
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0	0,1	0,4	№14/10	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	Хлеб	25	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0,0	0,0		50	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0,0	0,0
	Итого за прием:		8,46	6,47	44,37	260,35	148,3	1,45	0,01	0,1	0,4			10,86	8,57	56,87	335,35	195,2	1,95	0,11	0,1	0,5
	Итого за день:		97,9	36,47	181,07	1152,9	363,6	10,9	0,41	0,6	70,0			41,32	42,07	213,4	1347,3	500,0	12,4	0,56	0,61	75,7

	Наименование блюда	Масса порции	От 2 – 3 лет									№ тех. карты	Масса порции	От 3 – 7 лет									
			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С	
	День 5																						
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	205	5,3	5,1	27,5	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	№5/4	205	5,3	5,1	27,5	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4	0,1	0	0,1	0,4	№13/10	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5	
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	100,0	0,07	0,0	0,04	0,07	№3/13	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	100,0	0,07	0,0	0,04	0,07	
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0	№1/6	20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0	
2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10	
	Итого за прием:		15,0	12,5	51,6	276,0	284,05	1,06	0,06	0,35	0,89			16,0	13,22	55,0	402,0	310,6	1,06	0,06	0,35	0,99	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65,0	17,0	0,4	0,0	0,0	5,1	№4/9	200	1,5	5,2	9,8	87	22,6	0,6	0,1	0,0	6,8	
	Плов из мяса кур	100	9,6	8,7	17,4	184,0	11,6	0,9	0,0	0,1	0,7	№ 4/9	180	17,2	15,7	31,4	331,0	20,8	1,7	0,1	0,1	1,3	
	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0,0	14,5	53,0	5,6	0,1	0,0	0,0	37,6	№ 4/10	200	0,3	0,0	19,3	71,0	7,4	0,2	0,0	0,0	50,1	
	Хлеб рж	40	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0,0	0,0		50	2,64	0,48	13,36	69,51	14,0	1,56	0,07	0,0	0,0	
	Хлеб пш	60	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0,0	0,0		80	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0,0	0,0	
		Итого за прием:		14,3	13,09	58,56	400,0	47,69	2,88	0,07	0,1	43,4			23,0	21,51	83,2	603,21	67,8	4,37	0,29	0,1	58,2
Полдник	Молоко кипячённое	150	4,0	3,0	23,0	130	9,0	1,0	0,0	0,0	0,0	№79	200	5,5	4,0	35,5	190	13,2	0,9	0,3	0,0	0,0	
	Выпечка	60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0,0	0,1		60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0,0	0,1	
	Фрукты	100	0,8	0,1	12,3	54,2	16	2,2	0,03	0,0	10		110	0,8	0,1	12,3	57,2	16	2,2	0,03	0	10	
		Итого за прием:		10,1	7,0	70,0	372,2	54,9	3,8	0,13	0,0	10,1			11,6	8,0	81,6	236,1	60,0	3,7	0,43	0,0	10,1
		Итого за день:		40,0	33,0	190,3	1090,9	402,64	9,94	0,29	0,45	64,4			51,0	43,13	229,6	1283,9	454,4	11,33	0,81	0,45	80,0

	Наименование блюда	Масса порции	От 2 - 3 лет									№ тех. карты	Масса порции	От 3 – 7 лет								
			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	День 6																					
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	60	5,9	7,9	1,0	98	41,4	1,0	0,0	0,2	0,1	№2/6	100	9,8	13,1	1,7	164	68,9	1,7	0,0	0,3	0,1
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	6,8	27	1,5	0,0	0,0	0,0	0,6	№11/10	200	0,1	0,1	9,3	36	2,0	0,1	0,0	0,0	0,8
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	100,0	0,07	0,0	0,04	0,07	№3/13	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	100,0	0,07	0,0	0,04	0,07
	Итого за приём		10,9	10,8	21,8	229,0	143,0	1,07	0,0	0,24	0,77			14,8	16,1	25,0	304,0	170,9	1,09	0,0	0,34	0,97
2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,2	1,9	6	42	25,7	0,4	0	0	8,3	№ 24	200	1,6	2,6	8	55	34,3	0,6	0	0	11,1
	Кнели мясные паровые	50	8,3	8,2	3,1	118	29,8	1,1	0,0	0,1	0,1	№27/8	70	11,6	11,4	4,3	116	41,7	1,5	0,0	0,1	0,2
	Картофель в молоке	100	2,2	2,6	13,5	84	43,2	0,7	0,1	0,1	5,9	№36	130	2,9	3,4	17,5	109	56,2	0,9	0,1	0,1	7,7
	Компот из смеси с/ф	150	0,4	0,0	14,9	54	10,9	0,2	0,0	0,0	37,6	№241	200	0,5	0,0	19,9	72	14,5	0,3	0,0	0,0	50,2
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0	0		50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0		80	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0,0	0,0
	Итого за приём		14,74	13,13	52,2	372,5	121,6	3,72	0,16	0,2	51,9			20,56	18,01	72,4	466,3	163,7	4,67	0,19	0,2	69,2
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,7	4,6	30,4	167	15,9	2,8	0,2	0,1	0,6	№44/3	130	7,5	5,9	39,6	217	20,6	3,7	0,2	0,1	0,8
	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0	0,1	0,4	№14/10	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5
	Хлеб	25	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0,0		50	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0
	Фрукты	100	0,8	0,1	12,3	54,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0		100	0,8	0,1	12,3	54,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Итого за приём		10,06	7,37	65,77	344,55	177,2	5,95	0,24	0,2	11,0			12,86	9,57	81,07	428,5	150,0	3,95	0,24	0,2	1,13
	Итого за день		36,1	31,7	150,6	988,73	297,8	12,24	0,43	0,64	73,67			48,62	44,08	188,3	1241,5	500,6	9,71	0,46	0,74	91,4

	Наименование блюда	Масса порции	От 2 - 3 лет									№ тех. карты	Масса порции	От 3 – 7 лет								
			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	День 7																					
Завтрак	Каша молочная (геркулес)	205	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,2	0,1	0,1	0,4	№49	205	6,4	7,4	29,2	202	104,7	1,2	0,1	0,1	0,4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,0	67	79,4	0,1	0,0	1,3	1,4	№13/10	200	3,0	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0,0	0,1	0,4
	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,05	181	2,4	0,02	0,0	0,01	10,0	1/13	50/10	3,9	7,7	23,05	181	2,4	0,02	0,0	0,01	10
	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0	№1/6	20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0
	Итого за приём		15,1	19,6	62,8	481,0	197,5	1,82	0,1	1,51	11,8			15,8	20,3	66,2	503	224,0	1,82	0,1	0,31	10,8
2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3,0	13,9	88	21,3	1,1	0,1	0,0	3,4	№43	200	4,3	4,0	18,6	118	28,4	1,5	0,1	0,1	4,5
	Рагу из овощей	100	1,6	2,5	10,7	65	22,8	0,6	0,0	0,0	7,1	№18/3	130	2,0	3,2	13,9	84	29,6	0,8	0,1	0,1	9,2
	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89	47,7	0,6	0,0	0,1	0,1	№14/7	100	14,8	4,3	3,4	111	59,7	0,8	0,1	0,1	0,1
	Компот из кураги и изюма	150	0,2	0,0	14,5	53	5,6	0,1	0,0	0,0	37,6	№4/10	200	0,3	0,0	19,3	71	7,4	0,2	0,0	0,0	50,1
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0,0	0,0		50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0,0	0,0		80	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0,0	0,0
	Итого за приём		19,44	5,93	56,49	369,48	109,4	3,72	0,16	0,1	48,2			24,7	12,68	73,93	475,9	140,6	5,01	0,38	0,3	63,9
Полдник	Запеканка из творога	65	5,82	9,02	1,52	98	41,4	1	0	0,2	0,1	№57	130	11,63	18,06	3,05	94,61	82,8	2,0	0,1	0,4	0,2
	Сгущ.молоко	25	2,55	2,16	16,8	96	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		25	2,55	2,16	16,8	96	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	№10/10	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	25	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0,0	0,0		50	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0,0	0,0
	Итого за приём		9,03	11,25	29,79	242,3	43,1	1,15	0,01	0,2	0,1			14,84	20,03	33,62	247,51	84,6	2,15	0,11	0,4	0,2
	Итого за день		43,97	37,18	158,88	1135,5	366,0	8,89	0,3	1,81	70,1			55,74	53,41	183,6	1269,1	465,2	11,2	0,62	1,01	85,0

	Наименование блюда	Масса порции	От 2 - 3 лет									№ тех. карты	Масса порции	От 3 – 7 лет								
			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	День 8																					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,6	3,1	10,9	81	81,4	0,2	0,0	0,1	0,4	33	200	3,4	3,7	12,4	95	88,6	0,3	0,0	0,1	0,4
	Чай	150	0,0	0,1	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10/10	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	100,0	0,07	0,00	0,04	0,07	№3/13	30/10	4,9	2,9	14,0	104,0	100,0	0,07	0,00	0,04	0,07
	Итого за приём		7,5	6,0	32,0	211,0	182	0,27	0,00	0,14	0,47			8,3	6,6	35,5	234,0	189,9	0,37	0,00	0,14	0,47
2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70	23,8	0,8	0,0	0,0	4,1	5/2	200	1,7	4,4	13,7	93	31,7	1,1	0,0	0,0	54
	Мясо кур отварное в соусе	45	6,1	6,6	1,1	88	7,0	0,5	0,0	0,0	0,3	№2/9	50	6,1	6,6	1,1	88	7,0	0,5	0,0	0,0	0,3
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,2	2,6	13,5	84	43,2	0,7	0,1	0,1	5,9	№55	130	2,9	3,4	17,5	109	56,2	0,9	0,1	0,1	7,7
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,11	12,89	50,46	4,52	0,6	0,01	0	1,2	№81	200	0,15	0,14	17,19	67,28	6,03	0,8	0,01	0	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0	0		50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Хлеб пшеничный	60	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0		80	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0	0
	Итого за приём		12,35	13,04	52,48	366,94	90,52	3,92	0,17	0,1	7,4			14,81	15,15	72,2	471,55	117,9	5,17	0,2	0,1	63,6
Полдник	Омлет с картофелем (запеченный)	60	3,8	3,0	5,2	62	30,1	0,8	0,0	0,1	0,6	№4/6	100	6,4	4,9	8,7	103	50,2	1,3	0,1	0,2	1,0
	Чай	150	0,0	0,0	6,8	26	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	№10/10	200	0,0	0,0	9,1	35	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	25	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0,0	0,0		50	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0,0	0,0
	Фрукты	100	0,8	0,1	12,3	54,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0		100	0,8	0,1	12,3	54,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Итого за приём		5,26	3,17	28,97	104,97	47,8	3,15	0,04	0,1	10,6			7,86	5,07	34,77	214,55	68,0	3,65	0,41	0,2	11,0
	Итого за день		25,51	22,61	123,3	725,6	336,3	9,54	0,24	0,34	28,5			31,37	27,22	152,3	962,8	391,8	11,4	0,64	0,44	85,07

	Наименование блюда	Масса порции	От 2 - 3 лет									№ тех. карты	Масса порции	От 3 – 7 лет									
			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С	
	День 9																						
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	205	6	5,3	33,7	195	116,2	0,7	0,1	0,1	0,4	№14/4	205	6	5,3	33,7	195	116,2	0,7	0,1	0,1	0,4	
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	39,8	0,1	0,0	0,0	0,2	№77	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0,0	0,1	0,3	
	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,05	181	2,4	0,02	0,0	0,01	10,0	1/13	50/10	3,9	7,7	23,05	181	2,4	0,02	0,0	0,01	10	
	Отварное яйцо	20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0	№1/6	20	2,5	2,3	0,1	31	11,0	0,5	0,0	0,1	0,0	
2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10	
	Итого за прием:		13,5	16,4	65,7	453,0	169,4	1,32	0,1	0,21	0,6			13,8	16,7	68,5	468,0	182,7	1,32	0,1	0,31	0,7	
Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,0	1,6	7,5	46	12,7	0,4	0,0	0,0	3,4	№42	200	1,3	2,1	10,1	61	16,9	0,6	0,1	0,0	4,6	
	Биточки (котлеты) рыбные	50	6,9	1,0	4,0	53	29,6	0,4	0,0	0,1	0,2	№9/7	70	9,6	1,4	5,6	74	41,4	0,5	0,1	0,1	0,4	
	Капуста тушеная	100	2,2	2,6	13,5	84	43,2	0,7	0,1	0,1	5,9	№8/3	130	2,9	3,4	17,5	109	56,2	0,9	0,1	0,1	7,7	
	Компот из свежих яблок	150	0,36	0,19	11,76	83,22	4,52	0,6	0,01	0	1,2	№81	200	0,48	0,25	26,81	110,96	4,52	0,6	0,01	0	1,2	
	Хлеб рж	40	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0	0		50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0	
	Хлеб пш	60	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0	0		80	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0	0	
	Итого за прием:		13,76	15,88	56,12	463,05	103,51	3,58	0,18	0,2	10,7			18,24	7,76	82,74	469,17	136,01	4,77	0,4	0,2	13,9	
	Макаронник (макаронная запеканка)	100	16,9	9,6	13,4	209	140,7	0,5	0,0	0,2	0,2	№103	150	25,3	14,4	20,1	313	211	0,8	0,1	0,3	0,3	
	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0,0	0,0	0,0	0,1	№2/11	50	1,2	2,4	7,5	55	41,8	0,1	0,0	0,0	0,2	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,1	0,0	18,9	72	4,4	0,1	0,0	0,0	38,4	№8/10	200	0,1	0,0	25,2	96	5,8	0,2	0,0	0,0	51,2	
	Хлеб	25	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0		50	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0	0	
	Фрукты	100	0,8	0,1	12,3	54,2	16	2,2	0,03	0	10		110	0,8	0,1	12,3	57,2	16	2,2	0,03	0	10	
	Итого за прием:		18,8	11,07	51,2	390,55	187,7	2,9	0,04	0,2	48,7			27,66	17,27	67,27	543,55	276,1	3,4	0,14	0,3	15,7	
Итого за день:		46,46	23,75	182,82	1349,3	476,6	10,05	0,35	0,61	70,0			60,1	42,13	228,3	1523,4	610,81	11,74	0,67	0,81	40,3		

	Наименование блюда	Масса порции	От 2 - 3 лет									№ тех. карты	Масса порции	От 3 – 7 лет								
			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С			Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
	День 10																					
Завтрак	Каша молочная (рисовая)	205	6,0	5,8	43,7	248	112,7	0,6	0,1	0,1	0,5	№49	205	6	5,8	43,7	248	112,7	0,6	0,1	0,1	0,5
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	6,8	27	1,5	0,0	0,0	0,0	0,6	№11/10	200	0,1	0,1	9,3	36	2,0	0,1	0,0	0,0	0,8
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0,0	0,04	0,07	№4/13	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0,0	0,04	0,07
	Итого за приём		11,1	12,4	64,6	412	215,4	0,68	0,1	0,14	1,17			11,1	12,5	67,04	421	216,0	0,78	0,1	0,14	1,37
2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10		100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0,0	10
Обед	Суп-пюре из разных овощей	150/9	2,0	2,7	8,4	61	39,4	0,4	0,1	0,1	4,7	№27/2	200/12	2,7	3,6	11,2	81	52,5	0,5	0,1	0,1	6,2
	Гренки	33	2,9	0,26	17,9	87,7	7,04	0,38	0,03	0,01	0	№ 34/2	33	2,9	0,26	17,9	87,7	7,04	0,38	0,03	0,01	0
	Гуляш из мяса говядины	70	10,3	11,0	2,6	150	8,6	1,5	0,0	0,1	0,0	№12/8	80	11,7	12,5	2,9	171	9,9	1,7	0,0	0,1	0,0
	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	22,7	125	8,5	0,5	0,0	0,0	0,0	№43/3	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0,0	0,0
	Компот из свежих яблок	150	0,36	0,19	11,76	83,22	4,52	0,6	0,01	0	1,2	№81	200	0,48	0,25	26,81	110,96	4,52	0,6	0,01	0	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0,0	0,0		50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	0,66	0,07	4,67	22,35	1,5	0,15	0,01	0,0	0,0		80	1,32	0,13	9,34	44,7	2,99	0,31	0,02	0,0	0,0
	Итого за приём		18,8	16,82	60,15	493,7	73,02	4,32	0,27	0,2	12,9			23,44	20,26	93,21	640,71	95,01	5,27	0,3	0,2	7,4
Полдник	Молоко кипячённое	150	4,0	3,0	23,0	130	9,0	1,0	0,0	0,0	0,0	№104	200	5,5	4,0	35,5	190	13,2	0,9	0,3	0,0	0,0
	Выпечка	60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0,0	0,1	№ 79	60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0,0	0,1
	Фрукты	100	0,8	0,1	12,3	54,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0		100	0,8	0,1	12,3	54,2	16,0	2,2	0,03	0,0	10,0
	Итого за приём		10,1	7,0	69,3	372,2	54,9	5,8	0,13	0,0	1,1			11,6	8,0	81,6	435,2	59,1	3,7	0,43	0,0	1,1
	Итого за день		40,4	36,02	213,85	1320,6	360,0	11,0	0,53	0,3	15,2			46,54	41,16	261,6	939,6	386,1	12,0	0,86	0,3	19,9

