

Согласовано:
Директор МАОУ «Раскильдинская ООШ»

_____ В.Н. Миронов

Дата: 01.09.2025 г

Утверждаю:

Директор МАУ «Питание +»

_____ В.А. Яковлева

Дата: 01.09.2025 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения

№ рец.	Наименование блюд	Пищевая ценность				Минеральные вещества и витамины							
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	1 день												
	Завтрак												
199	Каша пшениная жидкая с маслом	155(150/5)	5,59	7,04	28,29	196,58	94,75	34,63	134,85	0,88	0,03	0,12	0,94
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	415	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04
	Обед												
21	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,05	5,41	51,77	24,6	9,94	18,14	0,33	0,12	0,02	21,85
117	Бульон куриный с гренками	200(180/20)	8,05	5,79	1,59	76,39	14,23	18,24	82,75	0,55	0,12	0,07	0,48
258/372	Рыба, припущенная с овощами, со сметанным соусом	110(80/30)	6,97	1,49	5,21	58,34	35,88	18,54	86,21	0,38	0,48	0,05	0,87
332	Рис отварной	150	3,66	6,1	35,57	198,93	2,61	19,01	61,47	0,52	0,03	0,03	0
394	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	25,77	100,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого обед:	780	24,35	17,06	100,28	631,17	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2
	Полдник												
229	Омлет натуральный	150(140/10)	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
420	Простокваша	180	5,04	4,50	19,80	91,19	212,40	28,80	172,80	0,00	36,00	0,05	1,80
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого полдник:	445	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32
	2 день												
	Завтрак												
182	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	0,06	1,29
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43

	Итого завтрак:	425	12,24	19,07	70,41	495,54	265,34	64,1	291,13	1,45	0,1	0,14	2,72
	Обед												
34	Салат из свеклы	50	0,68	3,04	3,93	44,92	17,58	10,45	20,42	0,66	0	0,01	4,75
72	Щи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
299/372	Котлеты рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	6,24	16,21	10,28	207,62	10,51	3,62	79,38	1,03	0,02	3,59	0,02
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0
401	Кисель из повидла	180	0,06	0	26,03	98,83	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого обед:	675	20,03	29,37	108,11	785,47	86,57	153,76	342,51	6,95	0,19	4,03	21,48
	Полдник												
251/369	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81
419	Молоко кипяченое	180	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Груши свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0	0,02	5
	Итого полдник:	445	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15
	3 день												
	Завтрак												
182	Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	42,11	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	415	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07
	Обед												
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4
62	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
299/372	Биточки рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	Каша пшеничная рассыпчатая	140	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0
390	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,38	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого за обед:	685	18,95	25,75	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,99	11,98
	Полдник												
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90

386	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	12	9,04	48,01	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89
	4 день												
	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	С	С	1,93
	Итого завтрак:	440	11,98	13,36	83,02	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54
	Обед												
46	Винегрет овощной	60	0,79	3,68	4,74	55,38	13,92	12,45	26,91	0,51	0,2	0,03	6,15
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого обед:	675	20,03	29,37	108,11	785,47	86,57	153,76	342,51	6,95	0,19	4,03	21,48
	Полдник												
251/369	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81
419	Молоко кипяченое	180	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Груши свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	19	12	16	2,3	0	0,02	5
	Итого полдник:	445	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15
	3 день												
	Завтрак												
182	Каша овсяная вязкая с маслом	155(150/5)	6,35	8,41	27,14	207,26	114,06	53,46	197,89	1,53	0,04	0,19	0,97
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	ИД	42,11	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак:	415	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07
	Обед												
42	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,47	23,88	12,96	18,24	26,4	0,34	0,96	0,03	2,4
62	Борщ со свежей капустой	180	1,08	3,82	8,07	64,23	28,64	14,43	30,13	0,65	0,18	0,02	7,58
299/372	Биточки рубленые со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	Каша пшеничная рассыпчатая	140	6,16	4,65	33,63	204,14	22,45	31,94	140,38	2,35	0,02	0,11	0
390	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,38	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого за обед:	685	18,95	25,75	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,99	11,98

	Полдник												
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Ряженка	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	372,00	42,00	276,00	0,30	60,00	0,06	0,90
386	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	12	9,04	48,01	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89
	4 день												
	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	Итого завтрак:	440	11,98	13,36	83,02	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54
	Обед												
46	Винегрет овощной	60	0,79	3,68	4,74	55,38	13,92	12,45	26,91	0,51	0,2	0,03	6,15
88	Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88
299/372	Шницель рубленый со сметанным соусом	105(75/30)	8,39	20,22	13,89	264,17	34,42	19,49	114,63	1,3	0,02	4,49	0,27
339	Пюре картофельное	150	3,18	8,2	19,85	165,58	37,31	27,84	82,72	1	0,17	0,14	0
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	755	18,93	35,1	103,12	810,12	110,56	88,17	311,66	4,64	0,61	4,98	19,74
	Полдник												
453	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Бананы свежие	100	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10
	Итого:	350	11,15	14,28	64,79	432,31	232,36	72,97	231,78	1,16	0,02	0,19	11,26
	5 день												
	Завтрак												
182	Каша перловая вязкая с маслом	155(150/5)	5,33	6,51	30,62	200,26	102,83	23,58	174,81	0,68	0,04	0,05	0,97
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,73	16,09	106,44	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3
	Итого завтрак:	415	15,06	17,27	66,19	493,3	364,03	48,43	367,31	1,38	0,12	0,14	2,37
	Обед												

21	Салат из белокочанной капусты	50	0,75	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	15,12	0,27	0,1	0,01	18,2
82	Рассольник Ленинградский	200	1,79	4,47	13,52	103,75	17,28	21,08	59,8	0,78	0,22	0,03	6,04
304/372	Тефтели мясные из говядины со сметанным соусом	140(70/70)	8,72	9,13	10,95	157,23	20,78	13,53	88	1,21	0,01	0,04	0
354	Капуста тушеная	150	2,95	4,85	13,62	107,88	85,06	28,23	56,83	1,07	0,09	0,04	26,11
394	Компот из сухофруктов	180	0,41	0	23,19	90,76	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	780	18,94	21,62	92,58	647,67	152,77	79,55	253,47	4,01	0,42	0,35	50,35
	Полдник												
432	Оладьи с повидлом	65(60/5)	4,82	4,69	29,52	180,09	48,74	10,78	63,69	0,55	0,01	0,07	0,47
420	Простокваша	180	5,04	4,5	19,8	91,19	212,4	28,8	172,8	0	36	0,05	1,8
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	345	10,26	9,59	59,12	316,28	261,14	41,58	244,49	1,55	36,02	0,15	6,27
	6 день												
	Завтрак												
182	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	205(200/5)	7,47	7,4	36,5	240,73	155,64	36,13	243,41	0,91	0,04	0,12	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
413	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
	Итого:	425	12,36	18,79	65,38	477,03	251,52	52,93	329,9	1,35	0,1	0,18	2,11
	Обед												
34	Салат из свеклы	60	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,89	2,71	14,64	104,25	23,79	29,91	101,3	1,16	0,25	0,12	16,09
322/372	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	95(75/20)	13,79	12,24	13,77	132,85	28,47	8,45	25,68	0,43	0,02	0,04	0,14
335	Макароны отварные	150	1,85	4,18	11	90,21	2,13	2,34	14,02	0,28	0,02	0,02	0
401	Кисель из повидла	200	0,07	0,00	28,92	109,81	5,05	1,28	5,36	0,21	0,00	0,00	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	765	25,73	23,41	99,84	635,93	89,68	62,95	204,59	3,56	0,29	0,42	22
	Полдник												
441	Ватрушки с повидлом	70	4,71	2,49	48,41	232,66	15,08	9,23	47,23	1,03	0,01	0,07	0,17
420	Кефир	200	5,6	5	8	100	240	28	190	0,2	0,04	0,06	1,4
386	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	11,11	7,79	64,51	372,66	290,08	48,23	254,23	1,33	0,06	0,19	39,57
	7 день												

	Завтрак												
182	Каша гречневая вязкая с маслом	205(200/5)	8,62	8,29	37,6	256,88	128,91	102,96	223,36	3,09	0,04	0,17	1,3
2	Бутерброд с повидлом	55(20/5/30)	2,42	4,36	28,38	161,8	9,6	6	24,6	0,42	0,03	0,04	0,48
416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	Итого:	440	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21
	Обед												
46	Винегрет овощной	50	0,66	3,07	3,95	46,15	11,03	9,86	21,33	0,41	0,15	0,03	4,9
87	Суп картофельный с горохом	180	3,66	3,84	14	106,44	21,08	25,38	62,55	1,45	0,22	0,16	7,53
305/372	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	120(60/60)	9,41	7,67	8,67	137,53	32,58	13,94	105,18	1,39	0,02	0,05	0,63
339	Пюре картофельное	130	2,76	7,1	17,2	143,51	32,34	24,13	71,69	0,86	0,15	0,12	4,52
390	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,39	83,34	6,84	4,32	5,76	0,83	0	0,01	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	720	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,38
	Полдник												
229	Омлет натуральный	150(140/10)	14,08	25,01	2,87	290,91	109,83	18,2	242,7	2,7	0,34	0,08	0,52
412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,21	2,27	0,84	1,22	0,04	0	0	1,93
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	бананы свежие	100	1,5	0,1	21	89	8	42	28	0,6	0,02	0,04	10
	Итого:	445	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,67	3,51	0,36	0,14	12,45
	8 день												
	Завтрак												
182	Каша рисовая вязкая с маслом	205(200/5)	6,1	7,24	39,71	246,64	122,38	36	156,53	0,55	0,04	- - 0,06	1,29
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,73	14,31	97,24	120	14	90	0,1	0,02	0,04	1,3
	итого:	445	11,62	18,46	68,68	490,08	250,78	54,2	269,03	1	0,1	0,13	2,59
	Обед												
42	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,57	28,65	15,55	21,89	31,68	0,4	1,15	0,03	2,88
88	Суп картофельный с вермишелью	200	2,11	2,22	16,37	95,66	12,16	19,24	50,8	0,79	0,22	0,08	11,88
299/372	Шницель рубленый со сметанным соусом	100(70/30)	7,95	19,88	13,17	257,15	32,89	18,41	108,73	1,23	0,03	4,25	0,25
332	Рис отварной	150	3,67	4,66	35,86	187,09	2,19	19,17	61,44	0,52	0,02	0,03	0
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	84,42	3,6	0,72	2,88	0,36	0	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	750	18,94	27,59	120,25	797,87	75,54	87,86	289,25	3,98	1,42	4,63	16,45

	Полдник:												
251/369	Запеканка из творога с молочным соусом	150(115/35)	20,86	7,05	22,89	239,79	146,47	19,52	129,18	0,49	0,06	0,07	0,81
419	Молоко кипяченое	180	5,29	4,80	8,82	87,05	216,00	25,20	162,00	0,18	0,04	0,07	2,34
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,7	3	2,1	9,75	0,17	0	0,02	0
386	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	34	13,,83	23	0,3	0,01	0,04	60
	Итого:	445	28,19	12,17	47,1	402,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,15
	9 день												
	Завтрак												
182	Каша овсяная вязкая с маслом	205(200/5)	7,91	9,54	29,11	231,37	148,51	65,54	246,08	1,85	0,04	0,23	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	2,36	8,49	14,66	146,20	8,40	4,20	22,50	0,35	0,04	0,03	0,00
416	Чай с молоком	180	2,53	2,9	14,22	90,1	87,48	12,6	63,99	0,09	0,02	0,03	0,81
	Итого:	425	12,8	20,93	57,99	467,67	244,39	82,34	332,57	2,29	0,1	0,29	2,11
	Обед												
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,75	2,54	4,51	43,15	20,5	8,28	15,12	0,27	0,1	0,01	18,2
72	Щи из свежей капусты	180	1,28	3,87	4,52	58,79	31,93	12,46	27,54	0,44	0,15	0,02	16,64
299/372	Биточки рубленные со сметанным соусом	75(60/15)	6,63	16,49	10,88	213,22	25,63	15,34	90,34	1,04	0,02	3,59	0,2
330	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,62	36,56	230,41	12,85	117,65	176,63	3,95	0,02	0,18	0
401	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,00	23,19	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	675	20,84	29,15	106,45	781,23	100,06	162,16	343,35	6,38	0,29	4,03	35,04
	Полдник												
437	Пирожки печеные с картофелем	70	5,2	3,74	31,51	181,97	29,2	13,,83	65,76	0,77	0,03	0,1	4,99
420	Простокваша	200	5,6	5	22	101,32	236	32	192	0	40	0,06	2
386	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	35	11	17	0,1	0,01	0,06	38
	Итого:	370	11,6	9,04	61,61	323,29	300,2	43	274,76	0,87	40,04	0,22	44,99
	10 день												
	Завтрак												
182	Каша вязкая манная с маслом	205(200/5)	9,44	8,98	44,44	290,77	204,82	30,64	184,99	0,61	0,05	0,11	2,13
3	Бутерброд с сыром	60(40/15/5)	6,53	8,03	19,48	186,6	141,2	10,85	102,5	0,6	0,06	0,05	0,1
416	Какао с молоком	180	3,78	3,34	16,04	102,7	134,56	23,9	112,1	0,55	0,02	0,05	1,43
	Итого:	445	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,59	1,76	0,13	0,21	3,66

	Обед												
34	Салат из свеклы	60	0,81	3,65	4,72	53,91	21,09	12,54	24,51	0,8	0	0,01	5,7
62	Борщ со свежей капустой	200	1,20	4,24	8,97	71,37	31,82	16,04	33,48	0,72	0,20	0,02	8,43
271/372	Котлеты рыбные запеченные со сметанным соусом	110(80/30)	11,05	3,61	9,5	111,5	46,92	22,44	149,62	0,49	0,03	0,07	0,36
336	Картофель отварной	150	2,92	4,73	22,22	144,94	14,63	29,33	75,29	1,13	0,17	0,15	6
394	Кисель из повидла	200	0,06	0	28,92	109,81	4,55	1,15	4,82	0,19	0	0	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	6	4,2	19,5	0,33	0	0,03	0
	Хлеб Цивильный	30	2,04	0,39	12,21	73,50	3,15	4,23	14,22	0,35	0,00	0,20	0,00
	Итого:	780	20,36	16,86	101,12	636,43	128,16	89,93	321,44	4,01	0,4	0,48	20,56
	Полдник												
453	Булочка Дорожная	70	4,61	9,68	36,59	253,31	8,36	5,77	32,78	0,38	0	0,08	0
420	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90	216	25,2	171	0,18	0	0,07	1,26
386	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	10	2	8	1	0,01	0,03	4
	Итого:	350	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,18	5,26

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.

Пл редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

Сводная таблица по завтраку

1	Итого завтрак:	415	12,19	15,09	58,87	425,29	235,95	45,48	237,35	1,48	0,09	0,17	1,04
2	Итого завтрак:	425	12,24	19,07	70,41	495,54	265,34	64,1	291,13	1,45	0,1	0,14	2,72
3	Итого завтрак:	415	12,95	16,46	57,72	435,97	255,26	64,31	300,39	2,13	0,1	0,24	1,07
4	Итого завтрак:	440	11,98	13,36	83,02	492,78	216,69	37,48	210,81	1,07	0,08	0,15	4,54
5	Итого завтрак:	415	15,06	17,27	66,19	493,3	364,03	48,43	367,31	1,38	0,12	0,14	2,37
6	Итого:	425	12,36	18,79	65,38	477,03	251,52	52,93	329,9	1,35	0,1	0,18	2,11
7	Итого:	440	14,82	15,99	82,02	521,38	273,07	132,86	360,06	4,06	0,09	0,26	3,21
8	итого:	445	11,62	18,46	68,68	490,08	250,78	54,2	269,03	1	0,1	0,13	2,59
9	Итого:	425	12,8	20,93	57,99	467,67	244,39	82,34	332,57	2,29	0,1	0,29	2,11
10	Итого:	445	19,75	20,35	79,96	580,07	480,58	65,39	399,59	1,76	0,13	0,21	3,66
	Всего	4290	135,77	175,77	690,24	4879,11	2837,61	647,52	3098,14	17,97	1,01	1,91	25,42
	Средний показатель	429	13,577	17,577	69,024	487,911	283,761	64,752	309,814	1,797	0,101	0,191	2,542
	Норма по санпину	400	11,34	12,6	54,81	378							

Сводная таблица по обеду

1	Итого обед:	780	24,35	17,06	100,28	631,18	83,32	69,93	268,07	2,11	0,75	0,2	23,2
2	Итого обед:	675	20,03	29,37	108,11	785,47	86,57	153,76	342,51	6,95	0,19	4,03	21,48
3	Итого за обед:	685	18,95	25,75	106,22	733,71	105,67	92,7	326,73	5,89	1,18	3,99	11,98

4	Итого:	755	18,93	35,1	103,12	810,12	110,56	88,17	311,66	4,64	0,61	4,98	19,74
5	Итого:	780	18,94	21,62	92,58	647,67	152,77	79,55	253,47	4,01	0,42	0,35	50,35
6	Итого:	765	25,73	23,41	99,84	635,93	89,68	62,95	204,59	3,56	0,29	0,42	22
7	Итого:	720	20,95	22,42	92	661,86	113,02	86,06	300,23	5,62	0,54	0,6	19,38
8	Итого:	750	18,94	27,59	120,25	797,87	75,54	87,86	289,25	3,98	1,42	4,63	16,45
9	Итого:	675	21,3	29,56	114,63	807,91	88,17	177,32	352,61	6,89	0,29	3,86	34,92
10	Итого:	780	20,36	16,86	101,12	636,43	128,16	89,93	321,44	4,01	0,4	0,48	20,56
	Всего	7365	208,48	248,74	1038,15	7148,15	1033,46	988,23	2970,56	47,66	6,09	23,54	240,06
	Средний показатель	736,5	20,848	24,874	103,815	714,815	103,346	98,823	297,056	4,766	0,609	2,354	24,006
	Норма по санпину	600	18,9	21	91,35	630							

Сводная таблица по полднику

1	Итого полдник:	445	20,66	30,03	39,76	462,8	335,23	51,1	433,25	3,87	36,35	0,18	6,32
2	Итого полдник:	445	27,69	12,27	48,5	404,54	384,47	58,82	316,93	3,14	0,1	0,18	8,15
3	Итого:	370	12	9,04	48,01	323,97	436,2	53	358,76	1,17	60,04	0,22	43,89
4	Итого:	350	10,01	9,77	43,43	307,31	235,16	32,77	203,78	0,56	0	0,15	1,26
5	Итого:	345	10,26	9,59	59,12	316,28	261,14	41,58	244,49	1,55	36,02	0,15	6,27
6	Итого:	370	11,11	7,79	64,51	372,66	290,08	48,23	254,23	1,33	0,06	0,19	39,57
7	Итого:	445	16,84	25,25	41,36	455,82	123,1	63,14	281,67	3,51	0,36	0,14	12,45
8	Итого:	445	28,19	12,17	47,1	402,54	399,47	46,82	323,93	1,14	0,11	0,2	63,15
9	Итого:	370	11,6	9,04	61,61	323,29	300,2	43	274,76	0,87	40,04	0,22	44,99
10	Итого:	350	10,05	14,58	53,59	388,31	234,36	32,97	211,78	1,56	0,01	0,18	5,26
	Всего	3935	158,41	139,53	506,99	3757,52	2999,41	471,43	2903,58	18,7	173,09	1,81	231,31
	Средний показатель	393,5	15,841	13,953	50,699	375,752	299,941	47,143	290,358	1,87	17,309	0,181	23,131
	Норма по санпину	250	8,1	9	39,15	270							