

Утверждаю  
заведующий МДОУ ДС № 45 «Росинка»  
Алексеева С.С.



« 30 » декабря 2022 г.

### **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 45 «Росинка» Старооскольского городского округа с 1 января 2023 года (на зимний период)  
(возрастная категория: от 3 лет до 7 лет)

День: первый  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамин С, мг		Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	
<b>Завтрак(20,8%)</b>										
181[2]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	200г	6,07	7,09	32,38	218,00	1,17	132,57	20,30	
229[1]	Омлет натуральный с маслом сливочным	80г	7,52	9,30	1,51	121,00	0,15	62,80	10,40	
1[1]	Бутерброды с маслом	15г	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00	4,65	4,95	
	Батон нарезной	10	0,79	0,10	4,83	23,50	0,00	2,30	3,30	
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,60	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,46</b>	<b>22,88</b>	<b>57,40</b>	<b>509,56</b>	<b>2,49</b>	<b>315,49</b>	<b>51,58</b>	
<b>Завтрак 2(8,35%)</b>										
418[1]	Салат овощной, фруктовый, ягодный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,30</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	
<b>Обед(31,94%)</b>										
32[1]	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	4,11	80,99	11,54	
86[1]	Суп картофельный с крупой (крупя гречневая)	250	2,19	2,84	14,29	91,50	8,25	26,10	28,50	
317[1]	с птицей отварной (бройлер-цыпленок)	20	4,22	2,72	0,00	41,33	0,00	7,80	4,00	
299[1]	Котлеты рубленные из свинины	70	7,76	19,10	11,24	245,00	0,10	30,00	19,02	
335[1]	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,00	0,00	4,20	18,30	
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40	31,61	6,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50	
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95	
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>24,61</b>	<b>33,82</b>	<b>94,87</b>	<b>779,45</b>	<b>12,86</b>	<b>191,05</b>	<b>99,81</b>	
<b>Полдник(33,4%)</b>										
245[1]	Сырники из творога(запеченные)	150	19,30	16,30	15,80	287,00	0,39	233,40	38,40	
115[4]	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,80	0,13	13,65	1,58	
132[4]	Кефир с сахаром	180г	5,22	4,50	12,19	110,00	1,26	216,00	25,20	
419[1]	Молоко кипяченое*	200	6,09	5,42	10,05	113,30	2,73	252,00	29,44	
	Среднее значение по группе:		5,66	4,96	11,14	111,65	2,00	234,00	27,32	
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>26,79</b>	<b>24,02</b>	<b>30,90</b>	<b>465,45</b>	<b>2,52</b>	<b>481,05</b>	<b>67,80</b>	
<b>Ужин (22,33%)</b>										
271[1]	Котлеты рыбные запеченные (минтай)	70	7,30	3,29	6,71	85,00	0,29	37,37	21,00	
137[1]	Картофель в молоке	130	2,88	4,40	18,18	144,40	13,57	50,52	22,96	
354[1]	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16	55,44	20,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00	
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95	
293[3]	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,20	0,10	12,21	49,00	1,60	5,85	3,13	
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>14,85</b>	<b>11,40</b>	<b>63,65</b>	<b>434,70</b>	<b>32,62</b>	<b>187,26</b>	<b>77,04</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>	<b>2400</b>	<b>85,71</b>	<b>92,12</b>	<b>267,02</b>	<b>2274,46</b>	<b>54,49</b>	<b>1188,85</b>	<b>303,70</b>	
	<b>Норма</b>		<b>84,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	<b>900,00</b>	<b>200,00</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>58,71</b>	<b>53,53</b>	<b>2,30</b>	<b>26,36</b>	<b>8,97</b>	<b>28,76</b>	<b>51,85</b>	

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
<b>Завтрак</b>									
68[4]	Каша ячневая молочная пшеница, с маслом сливочным	200/5	7,47	8,09	36,09	252,00	1,17	136,90	47,60
7[1]	Сыр (порциан, российской)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	176,00	7,00
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
416[1]	Какао с молоком	180	3,67	3,19	11,82	91,00	1,43	136,94	19,20
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>18,15</b>	<b>17,48</b>	<b>62,40</b>	<b>485,50</b>	<b>2,74</b>	<b>466,74</b>	<b>83,70</b>
<b>Завтрак 2</b>									
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,00</b>	<b>12,00</b>	<b>19,20</b>	<b>10,80</b>
<b>Обед</b>									
21[1]	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	18,69	7,58
13[1]	Салат из свежих огурцов*	50	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	10,93	6,65
	Среднее значение по группе:		<b>0,54</b>	<b>2,79</b>	<b>2,85</b>	<b>38,68</b>	<b>10,49</b>	<b>14,81</b>	<b>7,12</b>
189/129[1]	Суп картофельный с мясным фаршем	250/20	5,24	9,89	15,44	175,00	11,20	28,45	36,92
315[1]	Голубцы мясные с соусом сметанным с томатом	160/30	11,66	18,88	20,26	302,40	20,03	58,59	45,24
331[1]	Каша ячневая (перловая)	130	2,61	3,61	18,51	117,00	0,00	11,61	11,09
300[3]	Кисель на плодово-ягодном экстракте	180	0,00	0,00	12,01	44,40	0,00	0,25	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>22,92</b>	<b>35,65</b>	<b>91,14</b>	<b>781,70</b>	<b>41,72</b>	<b>124,06</b>	<b>112,82</b>
<b>Полдник</b>									
	Печенье	50	3,7	4,75	36,5	203,5	0	20,5	7,5
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,3	2,73	252	29,44
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,79</b>	<b>10,17</b>	<b>46,58</b>	<b>316,80</b>	<b>2,73</b>	<b>272,50</b>	<b>36,94</b>
<b>Ужин</b>									
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	50	0,60	2,37	3,85	38,75	3,75	20,00	7,50
308[1]	Запеканка картофельная с мясом(свинина), со сметаной	160/15	10,08	17,70	25,54	306,50	3,80	23,85	46,15
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
132[4]	Чай с сахаром	180/6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	<b>Итого</b>	<b>461</b>	<b>14,28</b>	<b>20,60</b>	<b>59,75</b>	<b>485,64</b>	<b>7,57</b>	<b>65,26</b>	<b>69,85</b>
	<b>Итого за 2 дня</b>	<b>2131</b>	<b>65,62</b>	<b>84,38</b>	<b>271,63</b>	<b>2125,64</b>	<b>66,76</b>	<b>937,76</b>	<b>314,11</b>
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонения		21,52	40,63	4,07	18,09	33,52	4,20	57,05

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
<b>Завтрак</b>									
67[4]	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес, с маслом сливочным	200/5	7,78	9,20	34,27	252,00	1,17	151,56	60,66
227[1]	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
413[1]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20	113,90	13,90
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>17,90</b>	<b>16,44</b>	<b>59,35</b>	<b>458,50</b>	<b>2,37</b>	<b>294,36</b>	<b>89,26</b>
<b>2 завтрак</b>									
418[1]	Сок овощной, фруктовый, ягодный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,30</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Обед</b>									
57[1]	Икра кабачковая для детского питания	50	0,60	2,37	3,85	38,75	3,75	20,00	7,50
62[1]	Борщ с картофелем (со сметаной т/о)	250/10	2,05	6,41	13,09	118,50	10,29	53,40	27,26
324[1]	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	10,11	14,27	8,51	203,00	0,32	70,70	17,40
182[1]	Каша вязкая (рисовая)	130	1,95	3,32	20,19	118,26	0,93	3,78	13,76
293[3]	Компот из свежих плодов (яблоч)	200	0,20	0,10	12,21	49,00	1,60	5,88	3,13
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,88	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>17,78</b>	<b>26,95</b>	<b>79,92</b>	<b>631,73</b>	<b>16,89</b>	<b>164,11</b>	<b>81,50</b>
<b>Полдник</b>									
437/603[1]	Пирожки печеные из дрожжевого теста(фарш яблочный)	50	2,88	1,24	23,94	118,00	0,17	10,20	11,90
132[4]	Чай с сахаром	180/6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	<b>Итого</b>	<b>236</b>	<b>2,89</b>	<b>1,25</b>	<b>29,93</b>	<b>141,94</b>	<b>0,19</b>	<b>20,11</b>	<b>13,20</b>
<b>Ужин</b>									
284[1]	Суфле из рыбы(минтай)	70	11,04	6,40	2,88	112,88	0,12	34,41	18,08
174[3]	Пюре овощное	130	3,98	6,94	15,86	142,00	20,00	94,80	48,80
19[4]	Салат из моркови	80	0,50	2,25	7,25	50,00	0,86	10,35	14,25
15[1]	Салат из свежих помидоров и огурцов*	50	0,49	3,08	1,87	37,10	8,38	9,34	8,13
	Среднее значение по группе:		0,50	2,67	4,56	43,55	4,62	9,85	11,19
386[1]	Фрукты свежие (яблос)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
302[3]	Кисель витаминизированный	170	0,00	0,00	20,29	79,33	21,31	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>19,59</b>	<b>17,01</b>	<b>79,72</b>	<b>550,21</b>	<b>58,05</b>	<b>169,76</b>	<b>103,77</b>
	<b>Итого за 3 дня</b>	<b>2246</b>	<b>59,16</b>	<b>61,65</b>	<b>269,12</b>	<b>1867,68</b>	<b>81,50</b>	<b>662,34</b>	<b>295,73</b>
	<b>Норма</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	<b>900,00</b>	<b>200,00</b>
	<b>Отклонения</b>		<b>5,55</b>	<b>2,74</b>	<b>3,11</b>	<b>3,76</b>	<b>63,00</b>	<b>-26,41</b>	<b>47,87</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
<b>Завтрак</b>									
64[4]	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	200,5	9,05	9,36	35,11	262,00	1,64	182,38	99,23
3[3]	Бутерброды с сыром	20,15	5,06	4,63	9,66	101,00	0,10	136,60	11,85
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,60
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>16,96</b>	<b>16,40</b>	<b>56,14</b>	<b>442,06</b>	<b>2,91</b>	<b>432,15</b>	<b>123,68</b>
<b>2 завтрак</b>									
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,00</b>	<b>12,00</b>	<b>19,20</b>	<b>10,80</b>
<b>Обед</b>									
55[1]	Икра морковная	50	1,10	2,30	5,44	46,85	2,56	15,32	20,64
89[60][1]	Суп картофельный с лапшой домашней(на бульоне из птицы)	250	3,10	3,10	17,04	110,00	8,30	26,73	26,98
299[1]	Шницель рубленый из свинины	70	7,76	19,10	11,24	245,00	0,10	30,00	19,02
354[1]	Капуста тушеная	130	2,69	4,20	12,26	97,63	22,31	72,10	26,84
300[3]	Кисель на плодово-ягодном экстракте	180	0,00	0,00	12,01	44,40	0,00	0,25	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,00	11,50	12,50
	Багет нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>18,64</b>	<b>29,40</b>	<b>89,94</b>	<b>694,08</b>	<b>33,27</b>	<b>189,35</b>	<b>110,93</b>
<b>Полдник</b>									
	Печенье	50	3,70	4,75	36,50	203,50	0,00	20,50	7,50
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,79</b>	<b>10,17</b>	<b>46,58</b>	<b>316,80</b>	<b>2,73</b>	<b>272,50</b>	<b>36,94</b>
<b>Ужин</b>									
244[1]	Вареники лепешки отварные	150	20,56	8,75	21,25	244,60	0,28	131,50	25,31
115[4]	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,80	0,13	13,65	1,58
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	Багет нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60
132[4]	Чай с сахаром	180,6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	<b>Итого</b>	<b>506</b>	<b>24,46</b>	<b>12,20</b>	<b>52,62</b>	<b>438,34</b>	<b>12,43</b>	<b>178,86</b>	<b>45,59</b>
	<b>Итого за 4 дня</b>	<b>2021</b>	<b>70,33</b>	<b>68,65</b>	<b>257,04</b>	<b>1947,28</b>	<b>63,34</b>	<b>1062,06</b>	<b>327,94</b>
	<b>Норма</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	<b>900,00</b>	<b>200,00</b>
	<b>Отклонения</b>		<b>30,24</b>	<b>14,42</b>	<b>-1,52</b>	<b>8,18</b>	<b>26,68</b>	<b>18,01</b>	<b>63,97</b>

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
<b>Завтрак</b>									
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	200/5	5,06	7,09	33,42	218,00	1,17	128,89	30,12
231[1]	Омлет с морковью	80	16,80	7,94	2,93	108,00	1,03	52,30	17,20
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
413[1]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20	113,90	13,90
	Итого	495	26,90	17,67	61,15	469,50	3,40	301,99	71,12
<b>Завтрак 2</b>									
418[1]	Сок овощной, фруктовый, ягодный (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
<b>Обед</b>									
55[1]	Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,17	50,10	3,36	19,12	14,81
73[1]	Шн из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,99	6,89	8,83	105,20	18,47	77,30	23,25
292[1]	Жаркое по-домашнему из говядины	220	19,30	7,47	21,95	232,00	8,97	31,10	65,70
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40	31,61	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
	Итого	790	26,95	17,31	87,04	611,77	31,20	172,93	127,16
<b>Полдник</b>									
441[1]	Ватрушка с фаршем творожным	50	6,58	3,91	20,84	144,29	0,03	36,28	15,43
419[1]	Молочко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
	Итого	250	12,67	9,33	30,92	257,59	2,76	288,28	44,87
<b>Ужин</b>									
274[1]	Шницель рыбный натуральный (минтай)	70	10,57	3,43	7,19	101,50	2,29	34,03	25,29
339[1]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,73	118,95	15,73	31,90	24,05
354[1]	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16	55,44	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60
302[3]	Кисель витаминизированный	170	0,00	0,00	20,29	79,33	21,31	0,00	0,00
	Итого	510	18,08	11,25	74,17	467,83	56,49	130,57	80,94
	Итого за 5 дней	2245	85,60	55,56	273,48	1891,99	97,85	907,77	332,09
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонения		31,60	-4,44	12,48	91,99	47,85	7,77	132,09

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
<b>Завтрак</b>									
77[3]	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	7,34	15,90	147,42	0,52	108,95	14,41
2[3]	Бутерброд с маслом и сыром	30±15	6,70	9,60	13,20	167,00	0,05	165,20	17,00
416[1]	Какао с молоком	180	3,67	3,19	11,82	91,00	1,43	137,00	19,20
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>14,77</b>	<b>20,13</b>	<b>40,92</b>	<b>405,42</b>	<b>2,00</b>	<b>411,15</b>	<b>50,61</b>
<b>2 завтрак</b>									
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,00</b>	<b>12,00</b>	<b>19,20</b>	<b>10,80</b>
<b>Обед</b>									
21[1]	Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	18,69	7,58
15[1]	Салат из свежих помидоров и огурцов*	50	0,49	3,08	1,87	37,10	8,38	9,34	8,13
	Среднее значение по группе:		<b>0,60</b>	<b>2,81</b>	<b>3,19</b>	<b>40,40</b>	<b>12,31</b>	<b>14,02</b>	<b>7,86</b>
98[2]	Суп крестьянский с крупой(пшено)	250	1,48	4,91	6,08	76,25	9,50	35,90	14,20
321[1]	Плов из птицы	80±30	20,30	17,00	35,69	377,00	1,01	45,10	47,50
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40	31,61	6,00
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон парижский	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,08</b>	<b>25,27</b>	<b>90,22</b>	<b>694,62</b>	<b>23,22</b>	<b>138,13</b>	<b>89,66</b>
<b>Полдник</b>									
432[1]	Оладьи	70	5,29	4,34	28,80	175,00	0,25	58,52	22,16
113[4]	Соус молочный сладкий	50	1,03	2,62	3,55	41,90	0,16	32,92	4,70
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>12,41</b>	<b>12,38</b>	<b>42,43</b>	<b>330,20</b>	<b>3,14</b>	<b>343,44</b>	<b>56,30</b>
<b>Ужин</b>									
281[1]	Зразы рыбные с яйцом	70	9,45	4,67	10,60	121,68	1,61	44,10	26,25
144[2]	Рагу из овощей с кашей	130	3,35	10,87	23,80	210,00	13,74	34,50	27,54
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,22	0,22	9,86	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон парижский	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
302[3]	Кисель витаминизированный	170	0,00	0,00	20,29	79,33	21,31	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>15,21</b>	<b>15,91</b>	<b>71,82</b>	<b>492,21</b>	<b>36,66</b>	<b>86,65</b>	<b>63,74</b>
	<b>Итого за 6 дней</b>	<b>2035</b>	<b>68,95</b>	<b>74,17</b>	<b>257,15</b>	<b>1978,45</b>	<b>77,02</b>	<b>998,57</b>	<b>271,11</b>
	<b>Норма</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	<b>900,00</b>	<b>200,00</b>
	<b>Отклонения</b>		<b>27,68</b>	<b>23,62</b>	<b>-1,48</b>	<b>9,91</b>	<b>54,03</b>	<b>10,95</b>	<b>35,55</b>

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
<b>Завтрак</b>									
68[4]	Каша жидкая молочная пшеница, с маслом сливочным	200,5	7,47	8,09	36,09	252,00	1,17	136,90	47,60
6[1]	Масло порционное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	1,20	0,00
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,60
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,94</b>	<b>14,33</b>	<b>57,19</b>	<b>411,06</b>	<b>2,34</b>	<b>255,87</b>	<b>66,80</b>
<b>2 завтрак</b>									
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,00</b>	<b>12,00</b>	<b>19,20</b>	<b>10,80</b>
<b>Обед</b>									
57[1]	Нера кабачковая для детского питания	50	0,60	2,37	3,85	38,75	3,75	20,00	7,50
88[1]	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	24,60	27,00
124[3]	Оладьи из печени по-кушениски	75	15,10	10,50	10,10	196,00	9,29	23,05	17,70
339[1]	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,73	118,95	15,73	31,90	24,05
293[3]	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,20	0,30	12,21	49,00	1,60	5,88	3,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>25,29</b>	<b>20,60</b>	<b>90,34</b>	<b>646,92</b>	<b>38,62</b>	<b>119,23</b>	<b>96,78</b>
<b>Полдник</b>									
	Печенье	50	3,70	4,75	36,50	203,50	0,00	20,50	7,50
132[4]	Кефир с сахаром	180,5	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	216,00	25,20
419[1]	Молоко кипяченое*	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
	Среднее значение по группе:		5,66	4,96	8,64	101,65	2,00	234,00	27,32
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,36</b>	<b>9,71</b>	<b>45,14</b>	<b>305,15</b>	<b>2,00</b>	<b>254,50</b>	<b>34,82</b>
<b>Ужин</b>									
284[1]	Суфле из рыбы(минтай)	70	11,04	6,40	2,88	112,88	0,12	34,41	18,08
182[1]	Каша вязкая(пшеничная)	130	3,47	3,68	21,28	132,08	0,00	13,56	18,72
354[1]	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,42	75,10	17,16	55,44	20,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40	31,61	6,00
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>20,21</b>	<b>13,81</b>	<b>76,32</b>	<b>509,76</b>	<b>17,68</b>	<b>145,37</b>	<b>76,05</b>
	<b>Итого за 7 дней</b>	<b>2090</b>	<b>57,92</b>	<b>49,22</b>	<b>235,61</b>	<b>1623,74</b>	<b>70,64</b>	<b>539,67</b>	<b>250,43</b>
	<b>Норма</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1860,00</b>	<b>50,00</b>	<b>900,00</b>	<b>200,00</b>
	<b>Отклонения</b>		<b>7,26</b>	<b>-17,97</b>	<b>-9,73</b>	<b>-9,79</b>	<b>41,28</b>	<b>-40,04</b>	<b>25,21</b>



День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
<b>Завтрак</b>									
204[3]	Каша жидкая молочная(кукурузная), с маслом сливочным	200/5	6,00	8,00	36,40	236,00	0,51	115,78	13,13
227[1]	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	22,00	4,80
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25
132[4]	Чай с сахаром	180/6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	<b>Итого</b>	<b>456</b>	<b>13,07</b>	<b>12,86</b>	<b>54,75</b>	<b>381,69</b>	<b>0,53</b>	<b>153,44</b>	<b>27,48</b>
<b>2 завтрак</b>									
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>85,30</b>	<b>4,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>
<b>Обед</b>									
55[1]	Нарш морковная	50	1,10	2,30	5,44	46,85	2,56	15,32	20,64
73[1]	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	1,99	6,89	8,83	105,20	18,47	77,30	23,25
322[1]	Котлеты рубленные из птицы(бройлер-цыпленок)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73	34,10	21,60
182[1]	Каша вязкая (рисовая)	130	1,95	3,32	20,19	118,26	0,93	3,78	13,76
300(3)	Кисель на яблочном или ягодном экстрактах	180	0,00	0,00	12,01	44,40	0,00	0,25	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,00	4,60	6,60
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>21,22</b>	<b>24,89</b>	<b>84,41</b>	<b>642,68</b>	<b>22,69</b>	<b>142,25</b>	<b>93,35</b>
<b>Полдник</b>									
437/503[1]	Пирожки печенье из дрожжевого теста(фарш яблочный)	50	2,88	1,24	23,94	118,00	0,17	10,20	11,90
132[4]	Чай с сахаром	180/6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	<b>Итого</b>	<b>236</b>	<b>2,89</b>	<b>1,25</b>	<b>29,93</b>	<b>141,94</b>	<b>0,19</b>	<b>20,11</b>	<b>13,20</b>
<b>Ужин</b>									
319[1]	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195,00	9,24	53,40	47,00
19[4]	Салат из моркови	50	0,50	2,25	7,25	50,00	0,86	10,35	14,25
14[1]	Салат из свежих помидоров с луком*	50	0,57	3,09	2,36	39,55	10,21	8,79	8,90
	Среднее значение по группе:		0,54	2,67	4,81	44,78	5,54	9,57	11,58
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25
413[1]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20	113,90	13,90
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>17,78</b>	<b>12,85</b>	<b>87,96</b>	<b>417,48</b>	<b>15,98</b>	<b>187,22</b>	<b>85,73</b>
	<b>Итого за 8 дней</b>	<b>2147</b>	<b>54,96</b>	<b>50,60</b>	<b>197,12</b>	<b>1441,85</b>	<b>39,20</b>	<b>482,91</b>	<b>206,56</b>
	<b>Норма</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1800,00</b>	<b>50,00</b>	<b>900,00</b>	<b>200,00</b>
	<b>Отклонение</b>		<b>1,77</b>	<b>-15,67</b>	<b>-24,48</b>	<b>-19,90</b>	<b>-21,61</b>	<b>-46,34</b>	<b>3,28</b>

День: пятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
<b>Завтрак</b>									
181[2]	Каша жидкая молочная из манной крупы, с маслом сливочным	200,5	6,07	7,09	32,38	218,00	1,17	132,57	20,30
7[1]	Сыр (порцинка, российский)	20	3,48	4,43	0,00	54,00	0,10	176,00	5,25
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25
414[1]	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	11,37	79,06	1,17	113,17	12,60
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>14,38</b>	<b>14,18</b>	<b>55,83</b>	<b>409,81</b>	<b>2,44</b>	<b>427,49</b>	<b>46,40</b>
<b>2 завтрак</b>									
386[1]	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,00	12,00	19,20	10,80
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>56,00</b>	<b>12,00</b>	<b>19,20</b>	<b>10,80</b>
<b>Обед</b>									
34[1]	Салат из свеклы	80	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	17,58	10,45
87[1]	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	38,08	35,30
299[1]	Котлеты рубленные из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	35,00	25,70
331[1]	Каша вязкая(гречневая)	130	3,97	4,34	17,79	126,10	0,00	7,32	62,43
394[1]	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	20,78	85,00	0,40	31,61	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,00	6,90	7,50
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
	<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>25,92</b>	<b>22,39</b>	<b>93,70</b>	<b>680,02</b>	<b>11,68</b>	<b>139,94</b>	<b>152,33</b>
<b>Полдник</b>									
449[1]	Сдоба обыкновенная	80	3,88	2,36	26,15	141,00	0,00	11,00	14,50
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>9,97</b>	<b>7,78</b>	<b>36,23</b>	<b>254,30</b>	<b>2,73</b>	<b>263,00</b>	<b>43,94</b>
<b>Ужин</b>									
272[1]	Котлеты рыбные любительские (минтай)	70	11,71	3,96	9,30	119,80	3,23	37,90	24,60
174[3]	Пюре овощное	130	3,98	6,94	15,86	142,00	20,00	94,80	48,80
21[1]	Салат из белокочанной капусты	80	0,70	2,54	4,51	43,70	16,23	18,69	7,58
13[1]	Салат из свежих огурцов*	80	0,38	3,04	1,19	33,65	4,75	10,93	6,65
	Среднее значение по группе:		<b>0,54</b>	<b>2,79</b>	<b>2,85</b>	<b>38,68</b>	<b>10,49</b>	<b>14,81</b>	<b>7,12</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,22	9,88	45,95	0,00	4,60	5,00
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25
132[4]	Чай с сахаром	180,6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	<b>Итого</b>	<b>481</b>	<b>19,44</b>	<b>14,17</b>	<b>55,96</b>	<b>429,12</b>	<b>33,74</b>	<b>167,77</b>	<b>95,07</b>
	<b>Итого за 9 дней</b>	<b>2036</b>	<b>70,19</b>	<b>59,00</b>	<b>253,48</b>	<b>1829,25</b>	<b>61,99</b>	<b>1017,40</b>	<b>348,54</b>
	<b>Норма</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1500,00</b>	<b>50,00</b>	<b>900,00</b>	<b>200,00</b>
	<b>Отклонения</b>		<b>29,98</b>	<b>-1,67</b>	<b>-2,88</b>	<b>1,62</b>	<b>23,98</b>	<b>13,04</b>	<b>74,27</b>

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg
<b>Завтрак</b>									
197[4]	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом сливочным	200,5	5,06	7,09	33,42	218,00	1,17	128,89	30,12
230[1]	Омлет с сыром	80	9,21	12,32	1,33	153,33	1,04	151,20	13,46
	Батон нарезной	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,00	5,75	8,25
132[4]	Чай с сахаром	180,6	0,01	0,01	5,99	23,94	0,02	9,91	1,30
	Итого	496	16,26	19,67	52,82	454,02	2,23	295,75	53,13
<b>2 завтрак</b>									
418[1]	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
	Итого	200	1,00	0,00	20,20	85,30	4,00	14,00	8,00
<b>Обед</b>									
19[4]	Салат из моркови	50	0,50	2,25	7,25	50,00	0,86	10,35	14,25
14[1]	Салат из свежих помидоров с луком*	50	0,57	3,09	2,36	39,55	10,21	8,79	8,90
	Среднее значение по группе:		0,54	2,67	4,81	44,78	5,54	9,57	11,58
90(132)[1]	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,40	5,61	3,03	15,67	112,25	11,19	31,70	36,15
322[1]	Баточки рубленные из индейки(бройлер-цыпленок)	80	12,92	11,85	13,46	212,00	0,73	34,10	21,60
335[1]	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,00	0,00	4,20	18,30
300(3)	Кисель на фруктовом или ягодном экстрактах	180		0,00	12,01	44,40	0,00	0,25	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95	0,00	11,50	12,50
	Батон нарезной	15	1,19	0,15	7,25	35,25	0,00	3,45	4,95
	Итого	795	27,84	22,16	100,82	709,63	17,46	94,77	185,08
<b>Полдник</b>									
	Печенье	50	3,70	4,75	36,50	203,50	0,00	20,50	7,50
419[1]	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,30	2,73	252,00	29,44
	Итого	250	9,79	10,17	46,58	316,80	2,73	272,50	36,94
<b>Ужин</b>									
82[4]	Суфле творожное	150	16,30	13,45	18,42	259,00	0,38	194,80	34,35
115[4]	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,80	0,13	13,65	1,58
	Батон нарезной	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	6,90	9,90
413[1]	Чай с молоком	180	2,67	2,34	10,31	73,00	1,20	113,90	13,90
	Итого	410	23,17	18,85	47,18	469,30	1,71	329,25	59,73
	Итого за 10 дней	2151	78,06	70,85	267,60	2035,05	28,13	1006,27	262,88
	Норма		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	900,00	200,00
	Отклонения		44,55	18,08	2,53	13,06	-43,75	11,81	31,44

\*- Блюда в весенне-летний период