

Согласовано
С советом родителей
Протокол № 2 от «27»09_2024г

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани
Сорокина М.А.
Приказ № 127 от 30 сентября 2024г.



**Примерное десятидневное меню
на осенне-зимний период
СП «Детский сад №29»
ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (1 НЕДЕЛЯ)

ЗАВТРАК	<p>Каша «Дружба» молочная 150/200 Чай с сахаром 150/180 Бутерброд с повидлом 30/20</p>	<p>Каша манная молочная 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5</p>	<p>Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с маслом и сыром 25/5/10, 30/5/15</p>	<p>Суп рисовый молочный 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5</p>	<p>Каша вязкая молочная овсяная 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с маслом и сыром 25/5/10, 30/5/15</p>
2-ой ЗАВТРАК	<p>Кисломолочный продукт 100/100 Печенье 20/20</p>	<p>Сок фруктовый или овощной 200/200 Вафля 30/30</p>	<p>Кисломолочный продукт 100/100</p>	<p>Сок фруктовый или овощной 200/200 Печенье 10/20</p>	<p>Кисломолочный продукт 100/100 Вафля -/30</p>
ОБЕД	<p>Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым 30/50 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) со сметаной 150/200 Каша гречневая рассыпчатая 120/150 Шницель из говядины 60/80 Соус томатный 10/30 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 пшеничный 25/30</p>	<p>Салат из свеклы 40/50 Рассольник ленинградский (со сметаной) 150/200 Жаркое по-домашнему 120/150 Компот из свежих плодов (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40</p>	<p>Винегрет овощной 40/50 Суп картофельный с макаронными изделиями 150/200 Пирог с куриным мясом и свежей капустой 150/180 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40</p>	<p>Салат из моркови 40/50 Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) 150/200 Макаронник с мясом (или печенье) 150/180 Компот из свежих плодов (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 Пшеничный 25/30</p>	<p>Салат из капусты белокочанной и свеклы 30/50 Суп картофельный с фасолью 150/200 Рагу из овощей 120/150 Котлеты «Особые» категории Б (полуфабрикат) 62/62 либо Котлеты «Сочные» (полуфабрикат) 62/62 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 пшеничный 25/30</p>
УПОТРЕБЛЯЮЩИЕ ПО ДЛННКА	<p>Пудинг из творога (со ступенным молоком) 120/30, 150/30 Кофейный напиток с молоком 180/200 Фрукт (яблоко) 95/100</p>	<p>Омлет натуральный 150/180 Хлеб пшеничный 25/30 Кнесьль из плодов или ягод свежих 180/200 Фрукт (банан) 95/100</p>	<p>Картофельное пюре 120/150 Котлеты рыбные (минтай) 50/70 Хлеб пшеничный 25/30 Чай с сахаром 150/180 Фрукт (яблоко) 95/100</p>	<p>Крендель сахарный 130/150 Напиток из плодов шиповника 180/200 Фрукт (банан) 95/100</p>	<p>Запеканка из творога с морковью (со ступенным молоком) 120/20, 150/30 Чай с лимоном 180/180 Фрукт (яблоко) 95/100</p>

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (2 НЕДЕЛЯ)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная, вязкая 150/200 Чай с сахаром 180/180 Бутерброд с маслом 35/5 35/5	Каша гречневая молочная жидкая 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с маслом и сыром 25/5/10, 30/5/15	Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5	Каша пшеничная молочная 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с повидлом 30/20 30/20	Каша рисовая вязкая с сахаром 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом и сыром 25/5/10, 30/5/15
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый или овощной 200/200 Печенье 10/20	Кисломолочный продукт 100/100 Вафля 30/30	Сок фруктовый или овощной 200/200	Кисломолочный продукт 100/100 Вафля -/30	Сок фруктовый или овощной 200/200 Печенье 20/20
ОБЕД	Салат овощной с яблоками и свеклой 30/50 Суп с рыбными консервами 150/200 Печень говяжья поротрогановски 60/80 Макаронные отварные 120/150 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 пшеничный 25/30	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками 40/50 Суп картофельный с клецками 150/200 Плов из птицы 150/180 Компот из свежих плодов (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40	Салат из репчатого лука 30/50 Свекольник (Борщ с картофелем) 150/200 Капуста тушеная с мясом 120/150 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 пшеничный 25/30	Салат из белокочанной капусты 40/60 Суп картофельный с горохом 150/200 Гуляш из говядины 60/80 Картофельное пюре 120/150 Компот из свежих плодов (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40 пшеничный 25/30	Салат из картофеля с солеными огурцами 40/55 Суп картофельный (с гречками) 150/200 Рулет (мясной) с луком и яйцом 60/80 Свекла, тушенная в сметане 120/150 Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный) 150/200 Хлеб ржаной 35/40
УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом 130/150 Какао с молоком 180/200 Фрукт (банан) 95/100	Рыба, тушенная с овощами 130/150 Чай с лимоном 180/180 Хлеб пшеничный 25/30 Фрукт(яблоко) 95/100	Булочка с присыпкой 130/150 Напиток из плодов шиповника 180/200 Фрукт (банан) 95/100	Пирожок печеный с капустой 130/150 Кисель из плодов или ягод свежих 180/200 Фрукт(яблоко) 95/100	Картофель отварной в молоке 130/150 Чай с лимоном 180/180 Хлеб пшеничный 25/30 Фрукт (банан) 95/100

Сезон: для холодного времени года
 Возрастная категория: ясли|сад

Прием пищи	Выход блюда				Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)					
	ясли		сад		белки		Жиры		Углеводы		ясли		сад		ясли		сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День1	1475	1810	62,17	75,73	59,06	70,93	230,51	272,55	1784,26	2157,2								
День2	1545	1800	48,39	56,44	63,71	73,94	210,71	236,44	1602,65	1834,19								
День3	1435	1730	63,67	77,89	56,37	87,74	225,74	274,42	1450,81	1752,48								
День4	1535	1790	47,54	56,39	51,05	61,66	282,63	337,45	1801,15	2150,66								
День5	1457	1752	64,35	78,36	59,7	83,55	190,54	252,3	1562,6	2082,19								
День6	1438	1840	55,18	67,99	52,28	64,55	232,63	279,17	1694,07	2061,05								
День7	1455	1690	52,75	62,62	55,47	65,1	174,13	203,73	1417,35	1718,92								
День8	1485	1740	35,13	41,33	40,54	47,81	222,51	256,05	1427,6	1714,84								
День9	1465	1771	46,12	57,47	47,88	68,8	217,96	273,51	1513,86	1971,35								
День10	1535	1835	41,43	50,44	40,99	49,57	239,29	280,4	1469,32	1745,11								
Итого за весь период	14825	17758	516,73	624,66	527,05	673,65	2226,65	2666,02	15723,67	19187,99								
Среднее значение за период	1482	1775	51,6	62,4	52,7	67,3	222,6	266,6	1572,3	1918,7								
									1400	1800								

День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: для холодного времени года
Возрастная категория: ясли/сад

Прием пищи	Наименование блюда		Вес блюда						Пищевые вещества						ВитС		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			если		если		если		если		если		если		если		если		
	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	если	
День 1 Завтрак	Каша «Дружба» молочная		150	200	4,74	6,32	7,63	10,18	19,75	26,34							167,37	223,16	182
	Чай с сахаром		150	180	0,2	0,24	0	0	10,5	12,6							42	50,4	132
2 завтрак	Бутерброд с повидлом		50	50	2,5	2,5	0,9	0,9	28	28							130,8	130,8	2
	Итого		350	430	7,44	9,06	8,53	11,08	58,25	66,94							340,17	404,36	
	Кисломолочный продукт		100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4						50	50	251	
	Итого		20	20	2,43	2,43	5,58	5,58	24,93	24,93							136,5	136,5	10.10.11.394
Обед	Итого завтрак		470	550	12,77	14,39	17,31	19,86	87,18	95,87						526,67	590,86		
	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым		30	50	0,78	1,3	2,54	4,2	1,95	3,25						33,5	55,8	24	
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) со сметаной		150	200	1,63	2,18	3,57	4,76	8,2	10,94						71,55	95,4	65	
	Шницель из говядины		60	80	10,96	14,6	10,88	11,6	9,76	13						181,04	241,3	54-4м-2020,54-6м-2020,54-7м-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая		120	150	4,1	5,1	5,8	7,25	20,2	25,2						242,4	303	186	
	Соус томатный		10	30	0,13	0,4	0,42	1,26	0,8	2,4						7,5	22,5	366	
	Компот из сухофруктов (сураги)		150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	27						80,6	107,44	122	
	Хлеб пшеничный (витаминизированный)		25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48						57,5	69	415	
	Хлеб ржаной		35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13						59,1	67,6	415	
	Итого б		580	780	22,61	29,58	23,89	29,87	84,43	109,27						733,19	962,04		
Уплотненный подшик	Пудинг из творога (со слущенным молоком)		150	180	23,4	28,08	15,45	18,54	31,95	38,34						372	446,4	266	
	Кофейный напиток с молоком		180	200	2,85	3,12	2,41	2,66	12,75	14,17						91	93,3	414	
	Фрукт		95	100	0,54	0,56	0	0	14,2	14,9						61,4	64,6	34	
	Итого		425	480	26,79	31,76	17,86	21,2	58,9	67,41						524,4	604,3		
	Итого на первый день		1475	1810	62,17	75,73	59,06	70,93	230,51	274,55						1784,26	2157,2		
					42	54	47	60	203	261						1400	1800		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: для холодного времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						ВитС		Энергетическая ценность, №		рецептуры	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	(ккал)			№
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад		
День 2	Завтрак	150	200	4,5	6	6,15	8,2	21,9	29,3			161,2	215	304	
		Капша мясная молочная													
		180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82			107	107	415	
		40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62			136	136	1	
		Итого	370	420	10,62	12,12	16,89	18,94	52,34	59,74			404,2	458	
	Сок фруктовый или овальной	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2			92	92	130	
	вафля	30	30	1,12	1,12	9,15	9,15	18,75	18,75			162,75	162,75	10.10.11.393	
	Итого	230	230	2,12	2,12	9,35	9,35	38,95	38,95			254,75	254,75		
Обед	Итого завтрак	600	650	12,74	14,24	26,24	28,29	91,29	98,69			658,95	712,75		
		Салат из свеклы	40	50	0,56	0,7	2,43	3,03	3,34	4,17			37,5	46,8	33
		Рассольник ленинградский (со сметаной)	150	200	2,46	3,28	3,6	4,8	15,57	16,76			87,08	116,11	33
		Жаркое по-домашнему	120	150	1,3	1,5	12	14,5	11,18	12,9			209,9	242,3	54-9м-2020
		Компот из свежих плодов(витаминизированный)	150	200	0,24	0,32	0,06	0,08	18,15	24,2	0	50	74,1	98,8	390
Уплотненный поддик	Хлеб ржаной	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13			59,1	67,6	415	
		Итого	495	640	18,53	21,9	18,52	22,91	59,54	71,03			467,68	571,61	
		Омлет натуральный	150	180	13,5	16,2	18,7	22,44	3,36	4			234,3	281,16	229
		Кисель из плодов или ягод свежих	180	200	0,12	0,14	0	0	24,72	27,44			99,72	110,77	378
		Хлеб пшеничный	25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48			57,5	69	415
Итого	Фрукт	95	100	1,54	1,6	0	0	19,8	20,8			84,5	88,9	34	
		Итого	450	510	17,12	20,3	18,95	22,74	59,88	66,72			476,02	549,83	
		Итого за второй день	1545	1800	48,39	56,44	63,71	73,94	210,71	236,44			1602,65	1834,19	
					42	54	47	60	203	261			1400	1800	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: для холодного времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества (г)						ВитС		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептура
					белки		Жиры		Углеводы						
	если сад	если ясли	если сад	если ясли	если сад	если ясли	если сад	если ясли	если сад	если ясли	если сад	если ясли	если сад	если ясли	
День 3			150	200	3,09	4,18	3,8	24,49	23,7	31,6			144,37	179,04	168
	Завтрак		Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом												
			180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	12,75	12,75			91	91	414
			Кофейный напиток с молоком												
			40	50	4,4	5,5	5,6	7	13	16,25			120	150	3
			Бутерброд с маслом и сыром												
			370	430	10,34	12,53	11,81	33,9	49,45	60,6			355,37	420,04	251
			Итого												
			100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4			50	50	
			Кисломолочный продукт												
			100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4			50	50	
			Итого завтрак												
Обед			470	530	13,24	15,43	15,01	37,1	53,45	64,6			405,37	470,04	
			Винегрет овощной												
			40	50	0,5	0,68	2,46	3,08	3,37	4,22			37,9	47,4	46
			Суп картофельный с макаронными изделиями												
			150	200	3,15	4,2	3	4	9,3	12,4			77,25	103	38
			Пирог с куриным мясом и свежей капустой												
			150	180	31,45	37,74	29,02	34,8	71,4	85,5			455,79	546,94	56
			Компот из сухофруктов (курага/витаминизир ованный)												
			150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	27			80,6	107,44	122
			Хлеб ржаной												
			35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13			59,1	67,6	415
			Итого												
Ушотеленный полдник			525	670	38,15	46,26	34,91	42,38	115,59	142,12			710,64	872,38	
			Картофельное пюре (минтай)												
			120	150	2,48	3,1	4,8	6	15,7	19,7			116	145	54-11-2020
			Котлеты рыбные												
			50	70	7,1	9,94	1,4	1,96	4,3	6,02			57,9	81,06	54-3p-2020
			чай с сахаром												
			150	180	0,2	0,24	0	0	10,5	12,6			42	50,4	415
			Хлеб пшеничный												
			25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48			57,5	69	415
			Фрукт												
			95	100	0,54	0,56	0	0	14,2	14,9			61,4	64,6	34
			Итого												
			440	530	12,28	16,2	6,45	8,26	56,7	67,7			334,8	410,06	
			Итого за третий день												
			1435	1730	63,67	77,89	56,37	87,74	225,74	274,42			1450,81	1752,48	
					42	54	47	60	203	261			1400	1800	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: для холодного времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Примечание	Наименование блюда		Выход блюда						Пищевые вещества (г)						Углеводы		Жиры		Белки		ВитС		Энергетическая ценность, (ккал)		№ рецептуры			
	Ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад					
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак	Суп рисовый молочный		150	200	4,49	5,99	5,6	7,5	26,5	35,43																311		
	Какао с молоком		180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82																415		
	Бутерброд с маслом		40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62																1		
	Итого		370	420	10,61	12,11	16,34	18,24	56,94	65,87																	130	
	Сок фруктовый или овощной		200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2																	92	
	Печенье		10	20	1,2	2,43	2,79	5,58	12,4	24,93																	68,25	
	Итого		210	220	2,2	3,43	2,99	5,78	32,6	45,13																	160,25	
	Итого завтрак		580	640	12,81	15,54	19,33	24,02	89,54	111																	612,45	
Обед	Салат из моркови		40	50	0,51	0,63	0,03	0,03	4,25	5,31																41		
	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)		150	200	1,34	1,67	2,9	3,9	5,22	6,9																	73,59	
	Макаронник с мясом (или печеные)		150	180	17,06	20,4	10,8	12,96	31,3	37,56																	280,9	
	Компот из свежих плодов (витамины добавлять)		150	200	0,24	0,32	0,06	0,08	18,15	24,2																	50	
	Хлеб пшеничный		25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48																	57,5	
	Хлеб ржаной		35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13																	59,1	
Уютный полдник	Итого		550	700	23,38	27,98	14,47	17,77	82,22	101,45																	544,2	
	Крепитель сахарный		130	150	9,2	10,6	17	19,6	72,4	83,5																		481
	Напиток из плодов шиповника		180	200	0,61	0,67	0,25	0,27	18,67	20,7																		79
	Фрукт		95	100	1,54	1,6	0	0	19,8	20,8																		84,5
	Итого		405	450	11,35	12,87	17,25	19,87	110,87	125																		644,5
	Итого за четвертый день		1535	1790	47,54	56,39	51,05	61,66	282,63	337,45																		1801,15
					42	54	47	60	261																		1400	
																											1800	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: для холодного времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Примечание	Выход блюда		Пищевые вещества (г)				ВитС				Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	
	если сад	если ясли	белки	жиры	углеводы	ВитС	если сад	если ясли	если сад	если ясли	если сад	если ясли		
День 5														
Завтрак	150	200	6,45	8,6	12,8	9,6	12,8	25,6	34,2			214,3	285,8	54-9к-2020
	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	2,41	12,75	12,75			91	91	414
	40	50	4,4	5,5	7	5,6	7	13	16,25			120	150	3
	370	430	13,7	16,95	22,21	17,61	22,21	51,35	63,2	0	0	425,3	526,8	
2 завтрак	0	30	0	1,12	0	9,15	0	18,75				0	162,75	10.10.11.393
	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	4			50	50	251
	100	130	2,9	4,02	3,2	3,2	12,35	4	22,75	0	0	50	212,75	
	470	560	16,6	20,97	20,81	34,56	85,95	85,95		0	0	475,3	739,55	
Обед	30	50	0,5	0,83	3,4	2,04	3,4	1,8	3			27,6	46	139
	150	200	5,22	6,96	3,43	4,5	10,8	14,4				96,5	128,6	
	120	150	2,24	2,8	7,5	10,8	13,6					107,3	134,2	54-9к-2020
	62	62	13,02	13,02	5,27	5,27	2,17	2,17				108,5	108,5	0
	62	62	8,1	8,1	5,2	5,2	4,6	4,6				99,2	99,2	0
	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	27		0	50	80,6	107,44	122
	35	40	2,27	2,6	0,43	0,43	11,3	13				59,1	67,6	415
	25	30	1,96	2,36	0,25	0,25	12	14,48				57,5	69	415
	572	732	25,99	29,61	17,42	17,42	69,09	87,65		0	50	537,1	661,34	1168
	140	180	2,11	2,11	21,45	21,45	41,7	53,6				447,8	575,7	252
	180	180	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2				41	41	410,412
	95	100	0,54	0,56	0	0	14,2	14,9				61,4	61,6	34
	415	460	21,76	27,78	21,47	21,47	27,52	66,1	78,7	0	0	550,2	681,3	
	1457	1752	64,35	78,36	59,7	83,55	190,54	252,3				1562,6	2082,19	
			42	54	47	60	203	261				1400	1800	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: для холодного времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества (г)								ВитС		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		ясли		сад		белки		жиры		углеводы		ВитС		Энергетическая ценность (ккал)				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ВитС	сад	ясли	сад			
День 1 Завтрак	Каша пшеничная молочная, вязкая	150	200	4,27	5,7	1,21	1,62	0,63	0,84					114,19	152,26	273		
	Чай с сахаром	180	180	0,24	0,24	0	0	12,6	12,6					50,4	50,4	132		
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62					136	136	1		
	Итого	370	420	6,96	8,39	8,76	9,17	27,85	28,06					300,59	338,66			
	Сок фруктовый или овощной	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2					92	92	130		
	Печенье	10	20	1,2	2,43	2,79	5,58	12,4	24,93					68,25	136,5	10.10.1.1		
	Итого	210	220	2,2	3,43	2,99	5,78	32,6	45,13					160,25	228,5			
	Итого завтрак	580	640	9,16	11,82	11,75	14,95	60,45	73,19					460,84	567,16			
	Салат овощной с яблоками и свеколой	30	50	0,34	0,56	0,06	0,1	2,18	3,6					10,68	17,8	38		
	Суп с рыльями консервами	150	200	5,15	6,8	5,04	6,7	8,5	11,3					102,75	137	95		
печень говяжья порционная	60	80	10,1	13,4	10,4	13,8	3,9	5,2					150,4	200,5	54-16м-2020			
макаронные отварные	120	150	4,4	5,5	4,7	5,8	28,2	35,2					175	218,75	54-1г-2020			
Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный)	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	27					80,6	107,44	122			
Уплотненный подник	Хлеб пшеничный	25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48					57,5	69	415		
	Хлеб ржаной	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13					59,1	67,6	415		
	Итого	570	750	25	32,26	20,88	27,2	86,3	109,78					636,03	818,09			
	Ватрушка с повидлом	13	150	15,81	18,24	16,46	18,9	50,26	57,9					405,7	468,1	10,4		
	Какао с молоком	180	200	3,67	4,07	3,19	3,5	15,82	17,5					107	118,8	415		
Фрукт	95	100	1,54	1,6	0	0	19,8	20,8					84,5	88,9	34			
Итого	288	450	21,02	23,91	19,65	22,4	85,88	96,2					597,2	675,8				
Итого за первый день	1438	1840	55,18	67,99	52,28	64,55	232,63	279,17					1694,07	2061,05				
			42	54	47	60	203	261					1400	1800				

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: для холодного времени года
 Возрастная категория: ясли/сад

Примечание	Наименование блюда		Выход блюда						Пищевые вещества (г)						ВитС		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
	Ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад		ясли		сад		ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 2	Завтрак		150	200	5,25	7	7,8	10,4	18,75	25					166,8	222,4	64		
	Каша гречневая молочная жидкая																		
	Кофейный напиток с молоком		180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	12,75	12,75					91	91	414		
	Бутерброд с маслом и сыром		40	50	4,4	5,5	5,6	7	13	16,25					120	150	3		
	Итого		370	430	12,5	15,35	15,81	19,81	44,5	54					377,8	463,4			
	2 завтрак		100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4					50	50	251		
	Кисломолочный продукт		30	30	1,12	1,12	9,15	9,15	18,75	18,75					162,75	162,75	10.10.1.1.39		
	вафля		130	130	4,02	4,02	12,35	12,35	22,75	22,75					212,75	212,75			
	Итого		500	560	16,52	19,37	28,16	32,16	67,25	76,75					590,55	676,15			
	Обед		40	50	0,5	0,6	4	5	2,4	3					48,2	60	54-93-2020		
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками																		
	Суп картофельный с клецками		150	200	3,4	4,62	2,5	3,34	8,55	11,4					70,5	94,06	54-6с-2020		
	Плов из птицы		150	180	15	18	13,75	16,5	25	30					285	342	321		
	Компот из свежих плодов (витаминизированный)		150	200	0,24	0,32	0,06	0,08	18,15	24,2					74,1	98,8	390		
	Хлеб ржаной		35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13					59,1	67,6	415		
	Итого		525	670	21,41	26,14	20,74	25,42	65,4	81,6					536,9	662,46			
	Уплотненный		130	150	12,2	14,07	6,3	7,2	5,08	5,8					130	205,71	88		
	Рыба, тушенная с овощами																		
	Чай с лимоном		180	180	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2					41	41	410.412		
	Хлеб пшеничный		25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48					57,5	69	415		
	Фрукт		95	100	0,54	0,56	0	0	14,2	14,9					61,4	64,6	34		
	Итого		430	460	14,82	17,11	6,57	7,52	41,48	45,38					289,9	380,31			
	Итого за второй день		1455	1690	52,75	62,62	55,47	65,1	174,13	203,73					1417,35	1718,92			
					42	54	47	60	203	261					1400	1800			

День среды
 Подок зторой
 Сезон для колхозного производства года
 Возрастная категория: аспибад

Примечание	Выход блюда		Пищевые вещества (г)				ВитС *		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
	всего	с/д	белки	жиры	углеводы	всего	всего	всего	всего		
День 3 Завтрак	150	200	4,2	5,7	3,9	5,2	14,1	18,8	108,9	145,2	100
Суп молочный с макаронными изделиями	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	107	107	415
Какао с молоком	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Бутерброд с мясом	370	420	10,32	11,82	14,64	15,94	44,54	49,24	351,9	388,2	130
Итого	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	92
2 завтрак	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	443,9	480,2	11
Сок фруктовый или овощной	200	200	11,32	12,82	14,84	16,14	64,74	69,44	27,6	27,6	46
Итого	570	620	0,4	0,6	1,86	3,1	2,33	3,88	70,9	94,5	64,5
Обед	30	50	0,4	0,6	1,86	3,1	2,33	3,88	153	191,25	200
Салат из репчатого лука	150	200	1,45	1,9	3,21	4,28	8,65	11,5	50	80,6	107,44
Свекольник (борщ с картофелем)	120	150	5,4	6,75	4,4	5,5	4,4	5,5	27	27	122
Кануста тушеная с мясом	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	27	57,5	57,5	69
Компот из сухофруктов (кураги) (витаминизированный)	25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48	59,1	67,6	415
Хлеб	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13	448,7	575,79	770
Пшеничный	510	670	12,26	15,25	10,15	13,68	58,9	76,36	371,5	482,25	770
Хлеб ржаной	130	150	9,4	10,99	15,3	17,72	60,4	69,75	79	79	87,7
Итого	180	200	0,61	0,67	0,25	0,27	18,67	20,7	84,5	88,9	34
Уютности и подшик	180	200	0,61	0,67	0,25	0,27	18,67	20,7	535	658,85	1714,84
Панночк из плодов шиповника	95	100	1,54	1,6	0	0	19,8	20,8	1427,6	1427,6	1800
Фрукт	405	450	11,55	13,26	15,55	17,99	98,87	111,25	1400	1400	1800
Итого	1485	1740	35,13	41,33	40,54	47,81	222,51	256,05	203	203	261
Итого за третий день			42	54	47	60	203	261			

День пятница
Неделя вторая
Сезон для холодного времени года
Возрастная категория: взрослые

Примечание	Наименование		Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Углеводы				ВитС		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептура
	млн	сдл	млн	сдл	белки	жиры	углевод	клетчатка	млн	сдл	млн	сдл	млн	сдл	вслив	сдл	
День 5																	
Запеканка	130	200	200	2,22	2,97	0,3	0,42	27	36,01						120	160	168
	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82							107	107	415
	40	50	4,4	5,5	5,6	7	13	16,25							120	150	3
	330	430	10,29	12,14	9,09	10,61	55,82	68,08							347	417	
	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2							92	92	
	20	20	2,43	2,43	5,58	5,58	24,93	24,93							136,5	136,5	130
	220	220	3,43	3,43	5,78	5,78	45,13	45,13							228,5	228,5	101011394
	550	650	13,72	15,57	14,87	16,39	100,95	113,21							575,5	645,5	
Обед	40	55	0,54	0,75	2,08	2,86	3,42	4,71							34,64	47,63	23
	150	200	3,4	4,5	1,94	2,5	21,4	28,5							118,08	157,44	
	60	80	10,8	14,4	8,6	11,5	7,5	10							145,9	194,6	83,59,123
	120	150	2,4	3	7,7	9,6	9,6	12							120	150	205
	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	27							80,6	107,44	122
	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13							59,1	67,6	415
	555	725	20,19	26,29	20,75	26,96	73,44	95,21							50	558,32	724,71
	130	150	3,9	4,5	5,1	5,9	22,9	26,5							852,5	176	
	180	180	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2							41	41	54-106-2020
	25	30	1,96	2,16	0,25	0,3	12	14,48							57,5	69	415
	95	100	1,51	1,6	0	0	19,8	20,8							84,5	88,9	34
	430	460	7,52	8,58	5,37	6,22	64,9	71,98							335,5	374,9	
	1535	1835	41,43	50,11	40,99	49,57	239,29	280,4							50	1469,32	1745,11
			42	54	47	60	203	261							1400	1800	