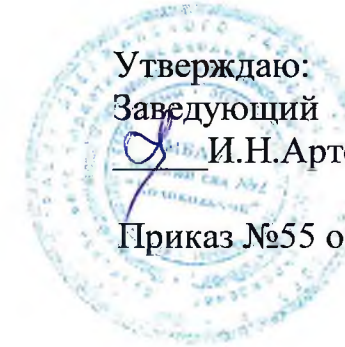


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Дзержинский детский сад №2 «Колокольчик» комбинированного вида»



Утверждаю:  
Заведующий  
*И.Н.Артемьева*

Приказ №55 от 01.09.2021г

*ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД*

## 1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша Дружба молочная	150	200	5,4	7,69	23,78	182,5	0,10	0,18	1,30	162,70	0,90	6,62	9,24	30,76	228,3	0,13	0,22	1,50	188,77	1,22	60
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	35/6	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10
<b>Второй завтрак:</b>																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
<b>Обед:</b>																					
Сельдь с луком и маслом	40	60	5,87	7,70	0,51	93,3	0,01	0,07	1,79	34,90	0,33	8,81	11,55	0,76	140,0	0,02	0,15	2,71	52,46	0,51	3
Борщ со свеж.кап.и сметаной	200/8	250/10	7,42	8,25	13,71	155,98	0,07	0,09	16,82	39,30	1,81	7,84	9,27	17,12	179,8	0,08	0,10	20,87	48,04	2,07	21
Жаркое "По-Домашнему"	170	200	11,16	10,65	24,40	232,30	0,17	0,14	24,70	23,48	2,39	13,15	11,66	28,70	265,50	0,21	0,16	29,05	27,64	2,81	36
Компот из плодов ягод сушеных	150	180	0,29	0,00	20,39	82,78	0,018	0,00	0,25	7,61	6,45	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	355
Хлеб ржаной	30	40	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Пирог сдобный с морковью	60	100	4,54	5,30	27,37	141,4	0,06	0,34	0,00	9,88	0,58	6,05	7,07	36,50	233,5	0,08	0,05	0,00	13,17	0,76	64
Чай с лимоном	150/4	180/5	0,18	0,00	13,15	50,41	0,00	0,01	1,65	4,34	6,47	0,21	0,00	15,19	58,3	0,00	0,01	2,06	5,27	0,57	2
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП
<b>Итого</b>			48,48	51,5	217,6	1468	0,583	1,189	80,3	629,37	23,63	60,3	64,91	265,7	1855,5	0,8087	1,098	90,46	777,17	20,375	

**2 ДЕНЬ**

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к.
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша геркулесовая мол.жидкая	150	200	4,96	7,88	17,55	157,10	0,09	0,17	1,20	152,00	1,08	6,62	10,23	23,06	205,70	0,12	0,23	1,60	202,62	1,43	79
Хлеб пшеничный с сыром	25/10	35/15	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
<b>Полдник:</b>																					
Молоко	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП
<b>Обед:</b>																					
Овощи соленые или салат из свежих огурцов	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	34,29
Щи из свеж. капусты со сметано	200/8	250/10	7,31	7,06	9,20	127,5	0,08	0,09	27,40	34,64	0,53	9,14	8,82	11,50	159,4	0,10	0,11	34,25	43,30	0,66	35
Гуляш из отварного мяса	60	70	13,01	13,47	2,58	183,21	0,00	0,12	0,00	19,82	1,98	15,18	15,72	3,01	213,8	0,00	0,14	0,00	23,12	2,13	14
Картофельное пюре	100	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,30	1,04	3,84	4,87	27,36	162,3	0,17	0,12	26,10	67,73	1,21	22
Компот из яблок с лимоном	150	180	0,19	0,15	10,01	78,9	0,40	0,00	2,02	6,47	0,30	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	52
Хлеб ржаной	30	40	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Запеканка творож. сгущ молоком	120/20	150/30	27,53	20,42	37,07	437,5	0,10	0,47	0,97	316,55	1,06	27,53	20,42	37,07	437,5	0,10	0,47	0,97	316,55	1,06	54
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
<b>Итого</b>			<b>69,31</b>	<b>60,25</b>	<b>173</b>	<b>1404,8</b>	<b>0,864</b>	<b>1,462</b>	<b>66,17</b>	<b>1045,5</b>	<b>11,16</b>	<b>84,57</b>	<b>74,8</b>	<b>212,6</b>	<b>1840</b>	<b>0,75</b>	<b>1,676</b>	<b>77,95</b>	<b>1264,7</b>	<b>12,808</b>	

## 3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	311
Чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,08	11,8	0,03	0,15	1,13	133,42	0,56	3,53	3,84	20,65	126,4	0,04	0,16	1,26	148,47	0,66	7
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	35/6	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
<b>Второй завтрак:</b>																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
<b>Обед:</b>																					
Зеленый горошек для подгарниро	40	60	0,46	4,04	3,63	53,1	0,02	0,02	1,23	9,54	0,25	0,68	6,06	5,44	79,6	0,03	0,04	1,85	17,17	0,38	69
Суп картофельный с крупой	200	250	7,07	7,07	12,51	139,7	0,08	0,08	9,50	16,34	1,42	8,84	8,83	15,64	174,7	0,10	0,10	11,88	20,43	1,77	11
Макаронные изделия отварные	100	150	3,40	5,00	19,00	135,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50	5,10	7,50	19,00	203,0	0,06	0,02	0,00	12,00	0,80	45
Котлета рыбная с соусом	60/20	70/30	9,34	5,32	12,95	135,34	0,04	0,10	2,20	46,15	0,50	10,67	6,08	14,80	154,7	0,05	0,12	2,51	46,15	0,50	80
Кисель из концентрата	150	180	0,05	0,00	26,49	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	8
Хлеб ржаной	30	40	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Пудинг манный с повидлом	100/20	120/30	4,60	4,05	27,10	163,0	0,04	0,00	0,15	4,20	0,60	5,52	4,86	32,50	196,0	0,05	0,00	0,18	50,00	0,07	14
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
<b>Итого</b>			59,21	55,69	188,9	1381,6	0,526	1,188	47,6	676,63	11,29	68,91	65,91	215,6	1756,9	0,652	1,32	51,21	842,53	12,17	

## 4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,2	1,6	202,6	1,4	179
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Хлеб пшеничный	25	35	1,62	0,24	8,40	40,6	0,04	0,02	0,00	7,40	0,56	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	ГП
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП
<b>Второй завтрак:</b>																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
<b>Обед:</b>																					
Салат из отварной свеклы с маслом	40	60	0,62	2,99	4,10	45,21	0,01	0,02	3,80	14,06	0,53	0,97	3,99	6,16	63,62	0,01	0,02	3,80	21,09	0,80	27
Суп картоф.с клецками с курицей	200	250	7,58	10,67	15,10	183,3	0,09	0,09	8,85	19,56	1,59	7,97	11,54	18,20	213,1	0,11	0,10	11,15	23,73	1,75	62
Курица в соусе с томатом	60	70	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	6,93	5,39	2,72	68,8	0,02	0,05	0,83	17,68	0,77	415
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6,70	17,08	33,42	204,3	0,28	0,11	0,00	37,58	4,24	8,46	21,50	42,25	257,8	0,36	0,13	0,00	47,50	5,36	13
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6
Хлеб ржаной	30	40	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Рагу из овощей с кабачками или овощное рагу	120	150	2,47	0,64	14,12	69,9	0,09	0,08	0,00	60,00	1,01	2,68	1,08	17,91	87,8	0,12	0,10	32,50	75,08	1,53	16,23
Колбасные изделия отварные	20	40	2,69	5,20	0,04	58,0	0,06	0,05	0,00	9,20	0,39	5,38	10,40	0,09	115,9	0,78	0,1	0,00	18,40	0,78	241
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
<b>Итого</b>			<b>49,55</b>	<b>282,4</b>	<b>1659,9</b>	<b>1435,3</b>	<b>1,808</b>	<b>39,245</b>	<b>588,7</b>	<b>566,7</b>	<b>73,14</b>	<b>61,81</b>	<b>354,9</b>	<b>2111</b>	<b>1833,9</b>	<b>3,0547</b>	<b>75,256</b>	<b>775,25</b>	<b>721,7</b>	<b>1044,7</b>	



## 5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,72	8,58	27,80	209,4	0,04	0,12	1,14	94,86	0,43	6,20	11,44	37,07	279,2	0,06	0,15	1,43	126,47	0,57	41
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10
Хлеб пшеничный с сыром	25/10	35/15	4,25	2,90	8,40	76,60	0,04	0,1	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,10	0,91	ГП
<b>Второй завтрак:</b>																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
<b>Обед:</b>																					
Рассольник Ленинградский со сметанс	200/8	250/10	8,09	5,05	17,22	143,22	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82	10,11	6,30	21,52	179,0	0,14	0,11	16,53	32,54	2,27	4
Капуста тушеная	100	150	3,00	13,80	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	3,00	13,80	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	55
Тефтели в сметанном соусе	60/20	70/30	15,72	13,00	13,24	232,1	0,00	0,15	0,52	19,80	2,36	15,72	13,00	13,24	232,1	0,00	0,15	0,52	19,80	2,36	23
Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	0,25	0,21	25,35	104,3	0,01	0,00	2,70	9,3	0,34	55
Хлеб ржаной	30	40	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Рыба запеченая с картоф по русски	120	150	8,56	4,66	13,21	128,5	0,10	0,07	5,93	16,20	0,54	10,67	5,86	16,60	161,8	0,13	0,09	7,45	20,37	0,75	79
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
<b>Итого</b>			<b>61,32</b>	<b>58,62</b>	<b>193,2</b>	<b>1494,1</b>	<b>0,716</b>	<b>1,173</b>	<b>37,14</b>	<b>710,24</b>	<b>12,32</b>	<b>71,68</b>	<b>66,64</b>	<b>230,4</b>	<b>1754,9</b>	<b>0,872</b>	<b>1,329</b>	<b>42,85</b>	<b>871,9</b>	<b>14,07</b>	

## 6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша манная молочная жидкая	150	200	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	0,18	1,30	160,40	0,49	7,13	9,56	28,18	221,0	0,08	0,24	1,73	213,80	0,65	1
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Хлеб пшеничный, масло	25/5	35/6	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко	150	170	5,32	3,64	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП
<b>Обед:</b>																					
Суп с рыбными консервами	200	250	6,62	5,92	19,05	151,6	0,12	0,02	19,20	15,56	0,97	8,05	7,11	23,91	186,3	0,15	0,07	24,10	19,50	1,22	112
Овощи тушеные	100	150	3,81	5,30	16,48	125,6	0,12	0,15	29,20	116,65	1,33	4,57	6,36	19,78	150,7	0,14	0,19	35,00	139,98	1,60	44
Шницель мясной с соусом	60/20	70/30	11,14	9,27	10,47	167,4	0,06	0,09	0,16	28,70	1,67	13,05	10,76	12,66	196,7	0,08	0,13	0,18	33,44	1,96	45
Компот из яблок с лимоном	150	180	0,19	0,15	10,01	78,9	0,40	0,00	2,02	6,47	0,30	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	52
Хлеб ржаной	30	40	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Макароны запеченные с сыром	100	120	7,01	13,29	28,78	255,5	0,00	0,02	0,34	101,71	0,01	10,79	20,45	44,28	393,0	0,00	0,03	0,53	156,48	0,01	88
Салат из моркови с яблоком или из моркови с курагой	40	60	0,43	2,028	4,12	35,76	0,02	0,02	2,67	16,76	0,56	0,63	3,037	6,16	53,54	0,03	0,04	4,02	24,71	0,84	20,62
Напиток из шиповника	150	180	0,613	0,25	8,69	71,10	0,00	0,00	117,00	5,04	0,23	0,68	0,28	9,66	79,0	0,00	0,00	130,00	5,60	0,26	71
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП
<b>Итого</b>			<b>55,55</b>	<b>58,04</b>	<b>199,6</b>	<b>1578,8</b>	<b>1,049</b>	<b>1,051</b>	<b>174,02</b>	<b>920,22</b>	<b>9</b>	<b>70,93</b>	<b>77,51</b>	<b>274</b>	<b>2068,1</b>	<b>0,8387</b>	<b>1,38</b>	<b>200,53</b>	<b>1201</b>	<b>11,163</b>	

## 7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,2	1,6	202,6	1,4	179
Хлеб пшеничный	25	35	1,62	0,24	8,40	40,6	0,04	0,02	0,00	7,40	0,56	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	ГП
Яйцо отварное	20	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0,02	0,1	0,00	11,00	0,54	2,54	2,30	0,14	31,4	0,02	0,1	0,00	11,00	0,54	76
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10
<b>Второй завтрак:</b>																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
<b>Обед:</b>																					
Кукуруза для поджаривания	40	60	2,00	0,08	5,32	28,8	0,14	0,08	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,20	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	85
Суп картофель с говяд и клецками	200	250	1,63	4,20	9,09	85,3	0,04	0,03	8,88	17,10	0,53	2,03	5,26	11,37	106,6	0,05	0,04	11,10	21,32	0,66	63
Азу с мясом	170	200	7,97	6,90	24,30	185,8	0,15	0,10	22,78	24,02	1,99	9,38	8,72	29,99	231,3	0,19	0,13	28,05	29,50	2,46	51
Компот из плодов ягод сушеных	150	180	0,29	0,00	20,39	82,78	0,018	0,00	0,25	7,61	6,45	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	355
Хлеб ржаной	30	40	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Салат овощной или салат из капусты белокачанной*	40	60	4,16	1,08	23,88	117,0	0,16	0,14	43,30	100,10	2,04	4,57	1,18	25,89	128,0	0,18	0,15	47,63	110,11	2,20	56,11
Тефтели рыбные с соусом	60/20	70/30	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	15,38	10,78	14,50	213,8	74,80	1,20	0,08	0,22	3,45	53
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Чай с лимоном	150/4	180/5	0,18	0,00	13,15	50,41	0,00	0,01	1,65	4,34	6,47	0,21	0,00	15,19	58,3	0,00	0,01	2,06	5,27	0,57	2
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
<b>Итого</b>			<b>54,26</b>	<b>41,36</b>	<b>206,3</b>	<b>1393</b>	<b>0,977</b>	<b>1,335</b>	<b>103,2</b>	<b>812,21</b>	<b>25,82</b>	<b>65,67</b>	<b>50,63</b>	<b>247,5</b>	<b>1685</b>	<b>75,94</b>	<b>2,566</b>	<b>118,44</b>	<b>890,25</b>	<b>25,23</b>	



## 8 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша "Янтарная"с яблоком	150	200	5,01	6,67	23,81	170,8	0,15	0,13	2,85	117,26	1,84	5,18	6,95	24,21	227,7	0,15	0,14	3,08	124,68	1,87	26
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	35/6	1,65	4,36	8,44	78,0	0,04	0,0	0,00	8,00	0,57	2,46	5,31	12,64	105,8	0,06	0,04	0,00	11,82	0,85	ГП
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
<b>Второй завтрак:</b>																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
<b>Обед:</b>																					
Свекольник вегетарианский со сметаной	200/8	250/10	1,85	4,24	13,42	96,59	0,05	0,05	12,32	33,36	1,14	2,33	5,45	16,66	121,7	0,07	0,06	15,67	41,84	1,44	66
Капуста тушеная с мясом	170	200	7,43	7,31	11,53	134,7	0,12	0,12	78,78	82,34	2,30	8,26	8,12	12,81	155,2	0,13	0,13	87,53	91,49	2,56	57
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6
Хлеб ржаной	30	40	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Ватрушка с творогом	60	100	8,41	4,82	41,10	231,60	0,07	0,12	0,14	52,93	0,67	14,02	8,03	68,50	385,99	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	37
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Кондитерское изделие	15	20	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	0,82	3,26	14,09	85,73	0,013	0,02	0,00	1,68	0,11	ГП
<b>Итого</b>			<b>33,86</b>	<b>35,38</b>	<b>220</b>	<b>1291,8</b>	<b>0,595</b>	<b>0,741</b>	<b>127,95</b>	<b>535,13</b>	<b>13,78</b>	<b>43,19</b>	<b>43,17</b>	<b>270,4</b>	<b>1646</b>	<b>0,723</b>	<b>0,931</b>	<b>140,69</b>	<b>636,82</b>	<b>15,69</b>	

9 ДЕНЬ																					
Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Суп мол. с макаронн. изделиями	150	200	4,28	3,94	12,94	107,4	0,05	0,15	0,68	117,4	0,28	5,71	5,25	17,25	143,1	0,07	0,2	0,9	156,6	0,4	9
Хлеб пшеничный с сыром	25/10	35/15	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
<b>Второй завтрак:</b>																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
<b>Обед:</b>																					
Овощи соленые или салат из свежих помидоров	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	34,22
Суп овощной с курицей	200	250	7,11	8,88	10,98	150,0	0,11	0,09	18,10	26,04	1,64	7,56	9,72	13,81	169,8	0,13	0,10	22,80	31,80	1,83	28
Плов с курицей	170	200	17,24	22,70	41,35	438,3	0,11	0,14	3,10	36,38	3,41	17,24	22,70	41,35	438,3	0,11	0,14	3,10	36,38	3,41	30
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6
Хлеб ржаной	30	40	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Пудинг творож. сгущенным молоком или сырники творожные со сгущ. молоком	120/20	150/30	27,53	20,42	37,07	437,5	0,10	0,47	0,97	316,55	1,06	36,35	26,25	46,46	561,9	0,13	0,62	1,25	411,35	1,38	71,83
Фрукт свежий	100	100	1,13	0,00	18,75	77,09	0,039	0,05	31,26	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,048	0,06	35,20	30,80	2,16	72
Чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,08	11,8	0,03	0,15	1,13	133,42	0,56	3,53	3,84	20,65	126,4	0,04	0,16	1,26	148,47	0,66	7
<b>Итого</b>			<b>74,11</b>	<b>66,51</b>	<b>209,5</b>	<b>1617,7</b>	<b>0,565</b>	<b>1,372</b>	<b>56,52</b>	<b>985,91</b>	<b>14,24</b>	<b>89,25</b>	<b>76,86</b>	<b>245,3</b>	<b>2011,6</b>	<b>0,7</b>	<b>1,691</b>	<b>65,98</b>	<b>1237,7</b>	<b>16,28</b>	

## 10 ДНЕЙ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>																					
Каша пшеничная мол.жидкая	150	200	5,57	5,54	27,29	182,8	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49	7,40	7,26	36,39	243,7	0,14	0,19	1,38	142,51	1,99	27
Колбаса отварная	0	20	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	2,69	5,20	0,05	58,0	0,06	0,0	0,00	9,20	0,39	241
Хлеб пшеничный, масло	25/5	35	2,46	5,31	12,64	105,8	0,06	0,04	0,00	11,82	0,85	2,43	0,36	12,60	60,9	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	ГП
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
<b>Второй завтрак:</b>																					
Молоко	150	170	5,32	3,64	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП
<b>Обед:</b>																					
Суп картофельный гороховый	200	250	10,47	7,33	18,79	178,5	0,22	0,10	9,50	29,72	2,47	13,09	9,16	23,49	223,1	0,27	0,13	11,88	37,03	3,10	12
Картофельное пюре	100	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,30	1,04	3,84	4,87	27,36	162,3	0,17	0,12	26,10	67,73	1,21	22
Голубцы Ленивые	60/20	70/30	7,59	8,57	6,79	134,2	0,06	0,09	26,35	34,85	1,54	7,59	8,57	6,79	134,2	0,06	0,09	26,35	34,85	1,54	50
Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	0,25	0,21	25,35	104,3	0,01	0,00	2,70	9,3	0,34	55
Хлеб ржаной	30	40	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
<b>Уплотненный полдник:</b>																					
Винегрет	40	60	1,01	8,16	5,86	101,56	0,03	0,03	1,31	18,91	0,63	1,26	10,20	7,33	126,95	0,04	0,04	1,64	23,64	0,79	90
Рыба под омлетом	100	120	15,34	6,24	5,05	136,7	0,05	0,24	2,05	66,10	0,95	16,00	7,19	4,16	144,4	0,06	0,26	2,13	73,34	1,04	60
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
<b>Итого</b>			<b>62,24</b>	<b>56,37</b>	<b>208,4</b>	<b>1573,2</b>	<b>0,769</b>	<b>1,286</b>	<b>67,18</b>	<b>705,82</b>	<b>12,57</b>	<b>74,14</b>	<b>68,43</b>	<b>252,44</b>	<b>1893,7</b>	<b>1,1567</b>	<b>1,531</b>	<b>74,68</b>	<b>849,97</b>	<b>15,193</b>	