



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 14 «Алиса»
И.В.Иванова
Приказ № 70-ОД
от «28» июня 2024 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 14 «АЛИСА» ГОРОДА СМОЛЕНСКА**

День первый

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в гр)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
Завтрак										
Каша гречневая рассыпчатая	крупа гречневая	170	45	44	4,76	3,60	28,90	163,55	0,00	205
	масло сливочное		5	5						
	сахар		5	5						
итого					4,76	3,60	28,90	163,55	0,00	
Чай с сахаром	чай	185	0,45	0,45	0,06	0,02	5,99	24,10	0,03	392
	вода кипяченая		198	198						
	сахар		6	6						
итого					0,06	0,02	5,99	24,10	0,03	
Вафли	Вафли	45	50	50	1,00	8,40	20,40	162,00	0,00	
итого					1,00	8,40	20,40	162,00	0,00	
Всего в завтрак		400			5,82	12,02	55,29	349,65	0,03	
Дополнительный завтрак										
Сок фруктовый	сок	200	200	200	0,90	0,00	18,18	100,00	3,60	399
итого		200			0,90	0,00	18,18	100,00	3,60	
Обед										
Суп "Геркулесовый" со сметаной	картофель	170	80/100	70	1,75	2,28	11,44	73,20	6,70	80
	мясо говядины		15	9						
	геркулес		5	5						
	морковь		10	8						
	лук репчатый		10	8						
	масло растительное		2	2						
	бульон/вода		150	150						
	Сметана		10	10						
итого					1,75	2,28	11,44	73,20	6,70	
Тефтели мясные в сметанном соусе	говядина, свинина	80	86	74	10,91	12,53	13,79	212,00	0,61	287
	крупа рисовая		7	6						
	масса готового риса		-	20						
	лук репчатый		20	15						
	масло сливочное		3	3						
	мука пшеничная		7	7						
	вода	16	16							
	масса полуфабриката	-	95							
	масса готовых тефтелей	-	80							
	Соус сметанный: № 354	-	25							
	сметана	10	10							
	мука пшеничная	2	2							
	вода	30	30							
соль	0,4	0,4								
итого					10,91	12,53	13,79	212,00	0,61	
Капуста тушеная	капуста	150	274	220	2,73	5,34	11,70	101,59	24,56	132
	масло растительное		4	4						
	морковь		20	14						
	лук репчатый		16	13						
	мука пшеничная		4	4						
	сахар		1	1						
итого					2,73	5,34	11,70	101,59	24,56	
Компот из сухофруктов	сухофрукты	150	13	36	0,40	0,02	24,00	65,51	0,36	376
	вода		203	203						
	сахар		6	6						
итого					0,40	0,02	24,00	65,51	0,36	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	50	2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
итого					2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
Всего в обед		600			18,29	20,67	78,43	554,30	32,23	
Полдник										
Кефир	кефир	180	165	165	4,79	4,13	6,60	82,50	1,16	401
итого					4,79	4,13	6,60	82,50	1,16	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	30	30	30	2,40	0,30	15,30	75,00	0,10	
итого					2,40	0,30	15,30	75,00	0,10	
Всего в полдник		210			7,19	4,43	21,90	157,50	1,26	
Ужин										
Рыба, запеченная в омлете	филе рыбное	120	90	58	14,97	15,16	1,56	201,70	0,35	249
	мука		5	5						
	яйцо		1шт.	40						
	молоко		20	20						
	масло растительное для смазки листов		2	2						
	масло сливочное		3	3						
итого					14,97	15,16	1,56	201,70	0,35	
Винегрет из овощей	картофель	120	47/55	34	1,62	7,40	9,23	109,92	15,90	45
	свекла		35	29						
	соленые огурцы		42	40						
	морковь		25	20						
	масло растительное		5	5						
	лук репчатый		25	20						
итого					1,62	7,40	9,23	109,92	15,90	
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	180	2	2	2,85	2,41	11,36	79,06	1,17	395
	сахар		6	6						
	молоко		90	90						
	вода		118	118						
итого					2,85	2,41	11,36	79,06	1,17	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	30	30	30	2,80	0,35	17,85	87,50	0,10	1
итого					2,80	0,35	17,85	87,50	0,10	
Всего в ужин		450			22,24	25,32	40,00	478,18	17,52	
Итого в день		1860			54,44	62,44	213,80	1639,63	79,81	

День второй

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в гр)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
Завтрак										
Каша жидкая пшеничная	крупа пшеничная	200	34	33	4,40	4,06	26,38	182,00	0,00	185
	масло сливочное		5	5						
	вода		100	100						
	молоко		90	90						
	сахар		5	5						
итого					4,40	4,06	26,38	182,00	0,00	
Какао с молоком	какао	180	2	2	3,15	2,55	11,88	93,81	1,41	397
	молоко		95	95						
	вода		90	90						
	сахар		6	6						
итого					3,15	2,55	11,88	93,81	1,41	
Бутерброд с маслом	Масло сливочное	35	5	5	2,04	3,62	12,81	95,50	0,00	1
	Хлеб пшеничный (Батон)		30	30						
итого					2,04	3,62	12,81	95,50	0,00	
Всего в завтрак		415			9,59	10,23	51,07	371,31	1,41	
Дополнительный завтрак										
Яблоко	яблоко свежее	100	110	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Всего в доп завтрак		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед										
Салат из белокочанной капусты	капуста белокочанная	50	60	39	0,71	2,54	4,50	43,70	16,22	20
	морковь		7	5						
	масло растительное		2	2						
	сахар		2	2						
	лимон		2	1						
	вода кипяченая		5	5						
итого					0,71	2,54	4,50	43,70	16,22	
Суп картофельный с бобовыми	мясо говядины	200	15	9	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	81
	картофель		67/83	50						
	горох		20	19,8						
	лук репчатый		12	10						
	морковь		16	12						
	масло растительное		3	3						
	вода, бульон		200	200						
итого					5,12	5,35	16,14	133,25	5,81	
Жаркое подомашнему	говядина	160	105	93	24,47	6,27	21,77	241,18	8,55	276
	картофель		190/236	141						
	лук репчатый		14	11,5						
	морковь		24	19						
	масло сливочное		4	4						
	бульон			120						
итого					24,47	6,27	21,77	241,18	8,55	
Кисель из сока	сок	175	100	100	0,57	0,06	29,24	120,08	1,37	382
	сахар		6	6						
	крахмал		7,5	7,5						
	вода питьевая		70	70						
итого					0,57	0,06	29,24	120,08	1,37	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	50	2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
итого					2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
Всего в обед		635			33,37	14,72	89,15	640,21	31,95	
Полдник										
Чай с сахаром	чай	200	0,45	0,45	0,06	0,02	6,99	28,06	0,03	392
	вода кипяченая		198	198						
	сахар		7	7						
итого					0,06	0,02	6,99	28,06	0,03	
Бутерброд с сыром	Хлеб пшеничный (Батон)	50	30	30	6,28	8,40	16,84	167,50	0,11	3
	сыр		15	15						
	масло сливочное		5	5						
итого					6,28	8,40	16,84	167,50	0,11	
Всего в полдник		250			6,34	8,42	23,83	195,56	0,14	
Ужин										
Сырники из творога	творог	155	105	97	20,56	13,94	12,54	257,40	0,28	231
	мука пшеничная		10	10						
	яйцо		1/бшт	6						
	масло растительное		2	2						
Соус молочный сладкий № 351	молоко	60	30	30	0,95	2,25	6,62	50,75	0,16	351
	масло сливочное		3	3						
	мука пшеничная		3	3						
	сахар		3	3						
	вода		25	25						
итого					21,51	16,19	19,16	308,15	0,44	
Чай с лимоном	чай	200	0,45	0,45	0,12	0,02	6,20	25,10	2,83	393
	вода кипяченая		198	198						
	лимон		8	6						
	сахар		6	6						
итого					0,12	0,02	6,20	25,10	2,83	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	35	35	35	2,80	0,35	17,85	87,50	0,11	
итого					2,80	0,35	17,85	87,50	0,11	
Всего ужин		450			24,43	16,56	43,21	420,75	3,38	
Итого в день		1850			74,13	50,33	217,06	1671,83	46,88	

День третий

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				
Завтрак										
Каша жидкая манная	190	крупа манная	35	33	3,18	3,89	26,38	153,00	0,00	185
		масло сливочное	5	5						
		вода	100	100						
		молоко	90	90						
		сахар	5	5						
итого					3,18	3,89	26,38	153,00	0,00	
Кофейный напиток с молоком	185	кофейный напиток	2	2	2,85	2,41	11,36	79,06	1,17	395
		сахар	6	6						
		молоко	90	90						
		вода	118	118						
итого					2,85	2,41	11,36	79,06	1,17	
Бутерброд с маслом	40	Хлеб пшеничный (Батон)	35	35	2,84	5,43	17,43	133,70	0,00	1
		масло сливочное	5	5						
итого					2,86	5,43	17,43	133,70	0,00	
Всего в завтрак		415			8,89	11,73	55,17	365,76	1,17	
Дополнительный завтрак										
Груша	груша свежая	100	110	100	0,30	0,30	10,30	46,00	10,00	368
Всего в доп завтрак		100			0,30	0,30	10,30	46,00	10,00	
Обед										
Салат из моркови	50	морковь	60	49	0,51	0,05	5,51	25,17	7,96	41
		сахар	2	2						
итого					0,51	0,05	5,51	25,17	7,96	
Борщ с мясом	200	мясо говядины	15	9	6,27	5,33	13,32	126,61	15,62	62
		свекла	55	41						
		капуста свежая	35	25						
		картофель	67/83	50						
		морковь	20	16						
		лук	10	8						
		сметана	8	8						
		масло растительное	3	3						
		бульон		200						
итого					6,27	5,33	13,32	126,61	15,62	
Запеканка из печени с рисом	150	Печень говяжья	135	113	22,89	11,64	27,68	293,23	10,47	294
		крупа рисовая	23	64						
		лук репчатый	45	36						
		морковь	20	16						
		яйцо	1/4	10						
		масло сливочное	5	5						
		масло растительное для смазки листов	1	1						
итого					22,89	11,64	27,68	293,23	10,47	
Соус сметанный №354	25	Соус № 354	-	30	0,71	2,50	2,94	37,05	0,02	354
		сметана	10	10						
		мука пшеничная	2	2						
		вода или бульон	30	30						
		соль	0,4	0,4						
итого					0,71	2,50	2,94	37,05	0,02	
Компот из сухофруктов	175	сухофрукты	13	36	0,40	0,02	24,00	65,51	0,36	376
		вода	203	203						
		сахар	6	6						
итого					0,40	0,02	24,00	65,51	0,36	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	50	2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
итого					2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
Всего в обед		650			30,78	20,04	90,95	649,57	34,43	
Полдник										
Ряженка	ряженка	165	165	165	4,75	4,09	6,55	81,90	1,26	401
итого					4,75	4,09	6,55	81,90	1,26	
Булочка "Веснушка"	85	мука пшеничная	65	65	6,60	5,20	45,60	256,70	0,00	473
		дрожжи (пресованные)	1,3	1,3						
		сахар	5	5						
		масло сливочное	5	5						
		изюм	15	15						
		яйцо	1/бшт	6						
		смазки листов	2	2						
		молоко	18	18						
итого					6,60	5,20	45,60	256,70	0,00	
Всего полдник		250			11,35	9,29	52,15	338,60	1,26	
Ужин										
Картофель отварной	155	картофель	180/225	135	1,75	2,50	14,20	88,00	13,00	125
		масло сливочное	3	3						
итого					3,06	4,80	20,44	137,25	18,17	
Салат из соевых огурцов с луком	60	огурцы соевые	75	38	0,43	2,56	1,30	29,90	11,10	19
		лук	9	6						
		масло растительное	2	2						
итого					0,43	2,56	1,30	29,90	11,10	
Чай с сахаром	200	чай	0,45	0,45	0,06	0,02	5,99	24,10	0,03	392
		вода кипяченая	198	198						
		сахар	6	6						
итого					0,06	0,02	5,99	24,10	0,03	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный (Батон)	35	35	35	2,80	0,35	17,85	87,50	0,10	
итого					2,80	0,35	17,85	87,50	0,10	
Всего ужин		450			6,35	7,73	45,58	278,75	29,40	
Итого в день		1865			57,67	49,09	254,15	1678,68	76,26	

День четвертый

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
Завтрак										
Каша жидкая пшеничная	крупа пшено	200	34	33	4,59	4,90	31,26	187,00	0,00	185
	масло сливочное		5	5						
	вода		100	100						
	молоко		90	90						
	сахар		5	5						
итого					4,59	4,90	31,26	187,00	0,00	
Какао с молоком	какао	180	2	2	3,15	2,55	11,88	93,81	1,41	397
	молоко		95	95						
	вода		90	90						
	сахар		6	6						
итого					3,15	2,55	11,88	93,81	1,41	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	35	35	35	2,80	0,35	17,85	87,50	0,10	
итого					2,80	0,35	17,85	87,50	0,10	
Всего в завтрак		415			10,54	7,80	60,99	368,31	1,51	
Дополнительный завтрак										
Яблоко	яблоко свежее	100	110	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Всего в доп завтрак		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед										
Бульон с гречками	бульон из кур	150	220	220	2,83	0,34	16,44	81,25	3,18	109
	яйцо (белки) для оттяжки		1/10шт	4						
	морковь		12	10						
	манная крупа		5	5						
	хлеб пшеничный (гречки)		20	25						
итого					2,83	0,34	16,44	81,25	3,18	
Пюре картофельное	картофель	120	140/171	118	3,06	4,80	20,44	137,25	18,17	125
	молоко		35	35						
	масло сливочное		4	4						
итого					3,06	4,80	20,44	137,25	18,17	
Салат из белокочанной капусты	капуста белокочанная	50	50	39	0,71	2,54	4,50	43,70	16,22	20
	морковь		7	5						
	масло растительное		2	2						
	сахар		2	2						
	лимон		2	1						
	вода кипяченая		5	5						
итого					0,71	2,54	4,50	43,70	16,22	
Суфле куриное с молочным соусом	куры	80	135	51	13,21	14,19	2,45	190,00	0,03	310
	яйцо		3/10	12						
	масло для смазки форм		3	3						
	масло сливочное		3	3						
	масса готового суфле	-	73	0,73	2,26	0,12	33,16	0,10	353	
	соус молочный № 353 :	-	25							
	молоко	10	10							
	масло сливочное	2	2							
	мука пшеничная	2	2							
вода	10	10	итого							
	соль	0,16	0,16		13,94	16,45	2,57	223,16	0,13	
Кисель из плодов или ягод свежих	яблоки (и- или груши)	170	30	25	0,17	0,10	28,70	116,04	0,13	378
	лимон		9	5						
	вода		150	150						
	крахмал		7,5	7,5						
	сахар		8	8						
итого					0,17	0,10	28,70	116,04	0,13	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	50	2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
итого					2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
Всего в обед		640			22,50	22,19	85,65	659,70	21,61	
Полдник										
Сок фруктовый	сок	200	200	200	0,90	0,00	18,18	100,00	3,60	399
итого					0,90	0,00	18,18	100,00	3,60	
Печенье/пастила	печенье/пастила	20	20	20	37,50	6,50	36,00	220,00	0,00	
итого					37,50	6,50	36,00	220,00	0,00	
Всего в полдник		220			38,40	6,50	54,18	320,00	3,60	
Ужин										
Тефтели рыбные тушеные сметанным соусе	филе рыбы	85	100	65	10,15	4,21	10,67	127,30	0,26	261
	молоко		30	30						
	яйцо		1/9шт	4						
	масло растительное		2	2						
	хлеб пшеничный	15	15	0,71	2,50	2,94	37,05	0,02	354	
	масса полуфабриката	-	110							
	Соус сметанный № 354	-	25							
	сметана	10	10							
	мука пшеничная	2	2							
вода или бульон	30	30	итого							
	Соль	0,4	0,4		10,86	6,71	13,61	164,35	0,28	
Салат из свеклы	свекла	100	140	109	1,50	3,37	8,74	71,30	7,63	33
	масло растительное		3	3						
итого					1,50	3,37	8,74	71,30	7,63	
Чай с лимоном	чай	180	0,45	0,45	0,12	0,02	6,20	25,10	2,83	393
	вода кипяченая		190	183						
	лимон		8	6						
	сахар		7	7						
итого					0,12	0,02	6,20	25,10	2,83	
Бутерброд с маслом	масло сливочное	35	5	5	2,44	3,92	15,36	108,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный (Батон)		30	30						
итого					2,44	3,92	15,36	108,00	0,00	
Яйцо	яйцо	40	1 шт	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
итого					5,08	3,92	0,28	108,00	0,00	
Всего в ужин		465			20,00	17,94	44,19	476,75	10,74	
Итого в день		1620			91,84	54,83	254,81	1500,01	47,46	

День пятый

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
Завтрак										
Запеканка из творога с яблоками	творог	150	105	102	17,49	12,10	18,15	256,00	1,07	237
	крупа манная		7	7						
	сахар		7	7						
	яблоко		35	23						
	яйцо		1/6	6						
	молоко		30	30						
	масло растительное		2	2						
Соус молочный сладкий № 351	молоко	50	25	25	0,95	2,26	6,62	50,75	0,16	351
	масло сливочное		3	3						
	мука пшеничная		3	3						
	сахар		3	3						
	вода		25	25						
итого					18,44	14,36	24,77	306,75	1,23	
Чай с сахаром	чай	175	0,45	0,45	0,12	0,02	9,76	40,00	0,11	392
	вода кипяченая		198	198						
	Сахар		6	6						
итого					0,12	0,02	9,76	40,00	0,11	
Бутерброд с повидлом	Повидло	25	25	25						
	Хлеб пшеничный (Батон)	35	35	35	2,40	0,30	15,30	75,00	0,10	3
	итого				2,40	0,30	15,30	75,00	0,10	
Всего в завтрак		435,00			20,96	14,68	49,83	421,75	1,44	
Дополнительный завтрак										
Груша	груша свежая	100	110	110	0,30	0,30	10,30	46,00	10,00	368
	итого	100			0,30	0,30	10,30	46,00	10,00	
	Всего в дополнительный завтрак									
Обед										
Борщ с картофелем "Свекольник"	свекла	200	51	40	2,30	5,00	14,10	109,75	8,78	58
	картофель		67/83*	50						
	морковь		10	7						
	лук		10	7						
	масло растительное		3	3						
	сахар		1	1						
	мясо		10	8						
	Бульон			160						
	Сметана		12	12						
	итого									
Наша вязкая перловая	крупа перловая	150	45	44	3,07	3,99	21,80	135,00		168
	масло сливочное		5	5						
	молоко		31	31						
	говядина, свинина		89	78						
Шницель рубленый	хлеб пшеничный	80	10	10	9,23	8,09	10,99	160,13	0,10	282
	молоко		20	20						
	лук репчатый		7	5						
	масло растительное для смазки листов		2	2						
	масло сливочное		3	3						
	мука пшеничная		6	6						
	масса полуфабриката		-	90						
	итого									
Компот из сухофруктов	сухофрукты	175	13	36	0,40	0,02	24,00	65,51	0,36	376
	вода		203	203						
	сахар		6	6						
	итого									
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	50	2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
	итого				2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
	Всего в обед		655			17,50	17,60	88,39	572,39	
Полдник										
Кефир	кефир	165	165	165	4,79	4,13	6,60	82,50	1,16	401
	итого				4,79	4,13	6,60	82,50	1,16	
Сдоба обыкновенная (Плюшка)	мука пшеничная	85	56	56	6,60	4,01	44,45	239,70	0,00	466
	сахар		4	4						
	сахар (отделк)		3	3						
	масло сливочное		4	4						
	дрожжи (прессованные)		1,2	1,2						
	масло растительное для смазки листов		2	2						
	яйцо		1/6шт	6						
	вода, молоко		25	25						
итого					6,60	4,01	44,45	239,70	0,00	
Всего в полдник		250			11,39	8,14	51,05	322,20	1,16	
Ужин										
Рагу из овощей со сметаной	картофель	180	86/110	65	3,23	17,29	18,26	235,40	51,40	137
	морковь		40	32						
	лук		34	28						
	капуста		58	42						
	масло растительное		4	4						
	сметана		8	8						
	масло сливочное		4	4						
итого					3,23	17,29	18,26	235,40	51,40	
Яйцо	яйцо	40	1 шт	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
итого					3,23	17,29	18,26	235,40	51,40	
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	185	2	2	2,85	2,41	11,36	79,06	1,17	395
	сахар		6	6						
	молоко		90	90						
	вода		118	118						
	итого									
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	30	30	30	2,40	0,30	15,30	75,00	0,10	1
Сыр	сыр	15	15	14	4,86	6,20	0,00	76,40	0,15	
итого					7,26	6,50	15,30	151,40	0,25	
Всего в ужин		450			13,34	26,20	44,92	465,86	52,82	
Итого в день		1890,00			63,49	66,92	244,49	1828,20	74,66	

День шестой

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
Завтрак										
Макароны отварные с маслом и сыром	макароны	160	60	170	12,17	10,39	38,58	310,00	0,14	206
	масло		5	5						
	сыр	23	25	23						
итого					12,17	10,39	38,58	310,00	0,14	
Чай с сахаром	чай	185	0,45	0,45	0,06	0,02	5,99	24,10	0,03	392
	вода кипяченая		198	198						
	сахар		6	6						
итого					0,06	0,02	5,99	24,10	0,03	
Печенье/Зефир	печенье/зефир	30	30	30	22,50	3,90	21,60	132,00	0,00	
итого					22,50	3,90	21,60	132,00	0,00	
Всего в завтрак		398			34,73	14,31	66,17	466,10	0,17	
Дополнительный завтрак										
Сок фруктовый	сок	200	200	200	0,90	0,00	18,18	100,00	3,60	399
Всего в доп.завтрак		200			0,90	0,00	18,18	100,00	3,60	
Обед										
Суп картофельный с пшеном	картофель	200	93/115	75	2,00	2,24	13,60	82,60	6,60	80
	пшено		11	10						
	морковь		12,5	10						
	лук репчатый		12	10						
	мясо говядины		15	9						
	масло растительное		3	3						
	бульон			180						
итого					2,00	2,24	13,60	82,60	6,60	
Голубцы ленивые	говядина	170	88	79	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03	298
	крупа рисовая		9	9						
	масса готового риса		-	23						
	лук репчатый		17	13						
	капуста		122	97						
	яйцо		1/бшт	6						
	масло сливочное		4	4						
	масло растительное		2	2						
	масса полуфабриката		-	190						
	Сметана		10	10						
итого					14,12	9,04	20,26	219,00	20,03	
Кисель из сока	сок	180	130	130	0,57	0,06	29,24	120,08	1,37	382
	сахар		6	6						
	крахмал		7,5	7,5						
	вода питьевая		50	50						
итого					0,57	0,06	29,24	120,08	1,37	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	50	2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
итого					2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
Всего в обед		600			19,19	11,84	80,60	523,68	28,00	

Полдник

Кефир	кефир	190	185	185	4,79	4,13	6,60	82,50	1,16	401
итого					4,79	4,13	6,60	82,50	1,16	
Хлеб пшеничный (Батон)	Хлеб пшеничный (Батон)	35	35	35	3,20	0,40	20,40	100,00	0,10	
итого					3,20	0,40	20,40	100,00	0,10	
Всего в полдник		225			7,99	4,53	27,00	182,50	1,26	

Ужин

Котлета рыбная запеченая	филе рыбы	85	90	68	10,64	3,76	7,67	117,00	0,26	255
	молоко		15	15						
	яйцо		1/6шт	6						
	масло растительное		2	2						
	хлеб пшеничный		10	10						
	масса полуфабриката		-	98						
	масло сливочное		3	3						
итого					10,64	3,76	7,67	117,00	0,26	
Винегрет из овощей	картофель	150	47/55	34	2,03	9,25	11,54	137,40	19,88	45
	свекла		35	29						
	соленые огурцы		42	40						
	морковь		20	15						
	масло растительное		4	4						
	лук репчатый		25	20						
итого					2,03	9,25	11,54	137,40	19,88	
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	190	2	2	2,85	2,41	11,36	79,06	1,17	395
	сахар		6	6						
	молоко		90	90						
	вода		118	118						
итого					2,85	2,41	11,36	79,06	1,17	
Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный (Батон)	35	30	30	2,44	3,92	15,36	108,00	0,00	1
	масло сливочное		5	5						
итого					2,44	3,92	15,36	108,00	0,00	
Всего ужин		460			17,96	19,34	45,93	441,46	21,31	
Итого в день		1883			80,77	50,02	237,88	1713,74	54,34	

День седьмой

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				
Завтрак										
Каша жидкая ячневая	200	Крупа ячневая	34	33	4,39	4,20	28,30	188,00	0,08	168
		Масло сливочное	5	5						
		вода	100	100						
		молоко свежее	100	100						
		сахар	5	5						
		итого								
Какао с молоком	180	какао	2	2	3,15	2,55	11,88	93,81	1,41	397
		молоко	95	95						
		вода	90	90						
		сахар	6	6						
итого				3,15	2,55	11,88	93,81	1,41		
Бутерброд с маслом	40	Масло сливочное	5	5	2,04	3,62	12,81	95,50	0,00	1
		Хлеб пшеничный (Батон)	35	35						
итого				2,04	3,62	12,81	95,50	0,00		
Всего в завтрак	420			9,58	10,37	52,99	377,31	1,49		
Дополнительный завтрак										
Яблоко	яблоко свежее	115	110	110	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
Всего в доп завтрак		115			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед										
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	картофель	60/76	44	4,30	5,69	13,87	138,25	6,07	76
		крупа перловая, рисовая	7	7						
		морковь	12	9						
		лук	12	9						
		огурцы соленые	32	16						
		масло растительное	2	2						
		масло сливочное	1	1						
		сметана	10	10						
		мясо	15	9						
		бульон		150						
итого				4,30	5,69	13,87	138,25	6,07		
Запеканка картофельная с мясом	150	говядина	90	82	6,88	3,91	20,36	147,00	4,08	291
		Картофель	200/240	148						
		Масло сливочное	3	3						
		лук репчатый	15	11						
		молоко	25	25						
		яйцо	1/8	5						
итого				6,88	3,91	20,36	147,00	4,08		
Салат из белокочанной капусты	50	капуста белокочанная	50	39	0,71	2,54	4,50	43,70	16,22	20
		морковь	7	5						
		масло растительное	3	3						
		сахар	2	2						
		лимон	2	1						
		вода кипяченая	5	5						
итого				0,71	2,54	4,50	43,70	16,22		
Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	13	36	0,40	0,02	24,00	65,51	0,36	376
		вода	203	203						
		сахар	6	6						
итого				0,40	0,02	24,00	65,51	0,36		
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	50	2,50	0,50	17,50	102,00	0,00	
итого				2,50	0,50	17,50	102,00	0,00		
Всего в обед	630			14,79	12,66	80,23	496,46	26,73		
Полдник										
Чай с сахаром	180	чай	0,45	0,45	0,06	0,02	6,99	28,06	0,03	392
		вода кипяченая	210	210						
		сахар	6	6						
итого				0,06	0,02	6,99	28,06	0,03		
Бутерброд с маслом и сыром	30	Хлеб пшеничный (Батон)	30	30	8,10	7,65	15,30	155,00	0,28	3
		масло сливочное	5	5						
		сыр	15	15						
итого				8,10	7,65	15,30	155,00	0,28		
Всего в полдник	230			8,16	7,67	22,29	183,06	0,31		
Ужин										
Сырники из творога	110	творог	105	97	20,56	13,94	17,54	277,32	0,28	231
		мука пшеничная	10	10						
		яйцо 1/бшт	1	6						
		масло растительное	2	2						
Соус молочный сладкий №351	50	молоко	25	25	0,95	2,25	6,62	50,75	0,16	351
		масло сливочное	3	3						
		мука пшеничная	3	3						
		сахар	3	3						
		вода	25	25						
итого				21,51	16,19	24,16	328,07	0,44		
Чай с лимоном	180	чай	0,45	0,45	0,12	0,02	6,20	25,10	2,83	393
		вода кипяченая	198	198						
		лимон	8	6						
		сахар	6	6						
итого				0,12	0,02	6,20	25,10	2,83		
Батон	Хлеб пшеничный (Батон)	35	35	35	2,40	0,30	15,30	75,00	0,10	1
итого				2,40	0,30	15,30	75,00	0,10		
Всего ужин	375			24,03	16,21	30,36	353,17	3,27		
Итого в день	1770			56,96	47,31	195,67	1454,00	41,80		

День восьмой

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				
Завтрак										
Каша молочная "Дружба"	200	Крупа пшено	14	13	5,85	5,81	19,99	155,00	1,00	93
		Крупа рисовая	14	13						
		масло сливочное	5	5						
		вода	100	100						
		молоко	100	100						
		сахар	5	5						
итого					5,85	5,81	19,99	155,00	1,00	
Кофейный напиток	185	кофейный напиток	2	2	1,85	0,00	6,02	51,32	1,17	
		сахар	6	6						
		вода	118	118						
итого					1,85	0,00	6,02	51,32	1,17	
Бутерброд с маслом	35	Хлеб пшеничный (Батон)	30	30	2,04	3,62	12,81	95,50	0,00	1
		масло сливочное	5	5						
		итого								
Всего в завтрак		420			4,71	3,62	18,83	146,82	1,17	
Дополнительный завтрак										
Груша	груша свежая	100	110	110	0,40	0,30	10,30	46,00	10,00	368
Всего в доп завтрак		100			0,40	0,30	10,30	46,00	10,00	
Обед										
Суп картофельный	190	картофель	150	112,5	1,87	2,26	13,31	91,00	10,00	77
		морковь	10	8						
		лук репчатый	10	8						
		мясо	10	7						
		масло растительное	2	2						
		бульон/вода		140						
итого					1,87	2,26	13,31	91,00	10,00	
Печень по-строгановски	80	сердце (печень)	125	112	13,92	7,46	2,92	127,99	1,48	262
		морковь	10	8						
		лук репчатый	15	12						
		масло сливочное	4	4						
		соус №354:		50						
		сметана	10	10						
		мука пшеничная	5	5						
вода	30	30								
итого					13,92	7,46	2,92	127,99	1,48	
Макаронные отварные с маслом	120	макаронные	52	125	5,37	3,59	27,38	164,02	0,00	205
		масло сливочное	4	4						
итого					5,37	3,59	27,38	164,02	0,00	
Салат из моркови	50	морковь	60	49	0,62	0,05	5,80	26,50	2,40	
		сахар	2	2						
итого					0,62	0,05	5,80	26,50	2,40	
Кисель из плодов или ягод свежих	175	яблоки (и- или груши)	30	25	0,14	0,01	23,42	94,62	1,09	62
		лимон	9	5						
		вода	180	180						
		крахмал	7,5	7,5						
		сахар	6	6						
итого					0,14	0,01	23,42	94,62	1,09	
Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,30	0,60	16,70	102,00	0,00	
		итого								
Всего в обед		665			25,22	13,97	89,53	606,13	14,97	
Полдник										
Ряженка	ряженка	165	165	165	4,75	4,09	6,55	81,90	1,26	401
итого					4,75	4,09	6,55	81,90	1,26	
Булочка домашняя	85	мука пшеничная	65	65	6,60	4,01	44,45	239,70	0,00	466
		сахар	5	5						
		сахар (для отделки)	3	3						
		масло сливочное	4	4						
		дрожжи (прессованные)	1,2	1,2						
		масло растительное для смазки листов	2	2						
		яйцо	1/6шт	6						
		вода, молоко	25	25						
итого					6,60	4,01	44,45	239,70	0,00	
Всего полдник		250			11,35	8,10	51,00	321,60	1,26	
Ужин										
Салат из картофеля с солеными огурцами	120	огурцы соленые	60	36	1,64	5,25	10,28	95,02	14,40	22
		картофель	77/90	50						
		морковь	32/40	24						
		лук	10/12	8						
		масло растительное	3	3						
итого					1,64	5,25	10,28	95,02	14,40	
Драчена	135	яйцо	2,3 шт.	92	12,80	13,92	7,86	207,00	0,42	228
		молоко	35	35						
		мука пшеничная	6	6						
		сметана	10	10						
		масло растительное для смазки листов	1,5	1,5						
		масло сливочное	3	3						
итого					12,80	13,92	7,86	207,00	0,42	
Чай с сахаром	185	чай	0,45	0,45	0,40	0,01	4,46	20,62	0,02	392
		вода кипяченая	198	198						
		сахар	6	6						
итого					0,40	0,01	4,46	20,62	0,02	
Хлеб пшеничный (Батон)	35	Хлеб пшеничный (Батон)	35	35	2,76	0,35	16,90	87,50	0,00	
		итого								
Всего ужин		475			17,60	19,53	39,50	410,14	14,84	
Итого в день		1910			59,28	45,52	209,16	1530,69	42,24	

День девятый

Название блюда и продуктов	Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		брутто	нетто	белки	жиры	углеводы				
Завтрак										
Каша жидкая "Геркулес"	крупка "Геркулес"	190	35	33	3,79	5,48	23,97	160,00	0,00	185
	масло сливочное		5	5						
	вода		100	100						
	молоко		90	90						
	сахар		5	5						
итого					3,79	5,48	23,97	160,00	0,00	
Какао с молоком	молоко	180	95	95	3,15	2,55	11,88	93,81	1,41	397
	какао порошок		2	2						
	сахар		6	6						
	вода		90	90						
итого					3,15	2,55	11,88	93,81	1,41	
Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный (Батон)	35	30	30	2,04	3,62	12,81	95,50	0,00	1
	масло сливочное		5	5						
итого					2,04	3,62	12,81	95,50	0,00	
Всего в завтрак		405			8,98	11,65	48,66	349,31	1,41	
Дополнительный завтрак										
Яблоко	яблоко свежее	100	110	110	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	368
итого		100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Всего в доп завтрак					0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед										
Салат из белокочанной капусты	капуста белокочанная	40	60	49	0,71	2,54	4,50	43,70	16,22	20
	морковь		7	5						
	масло растительное		3	3						
	сахар		2	2						
	вода кипяченая		4	4						
	лимон		2	1						
итого					0,71	2,54	4,50	43,70	16,22	
Щи из свежей капусты с картофелем	картофель	200	79-94	63	6,60	15,86	56,81	67,80	46,68	67
	капуста свежая		55	40						
	морковь		13	10						
	лук репчатый		10	8						
	масло растительное		3	3						
	сметана		10	10						
	бульон куриный			140						
итого					6,60	15,86	56,81	67,80	46,68	
Плов из птицы	куры	150	135	105	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	298
	Масса отварного мяса		0	80						
	масло сливочное		6	6						
	Морковь		20	16						
	лук репчатый		15	11						
	Крупа рисовая		46	45						
итого					25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	
Компот из сухофруктов	сухофрукты	170	18	36	0,40	0,02	24,00	65,51	0,36	376
	вода		203	203						
	сахар		6	6						
итого					0,40	0,02	24,00	65,51	0,36	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	50	3,30	0,60	16,70	102,00	0,00	
итого					3,30	0,60	16,70	102,00	0,00	
Всего в обед		610			36,39	40,27	146,62	750,26	64,52	
Полдник										
Сок фруктовый	сок	200	200	200	1,00	0,00	20,20	85,33	4,00	399
итого					1,00	0,00	20,20	85,33	4,00	
Печенье	печенье	50	50	50	3,00	4,72	0,52	166,84	0,00	
итого					3,00	4,72	0,52	166,84	0,00	
Всего в полдник		250			4,00	4,72	20,72	252,17	4,00	
Ужин										
Котлета рыбная запеченная	филе рыбы	80	100	68	10,64	3,76	7,67	117,00	0,26	255
	молоко		15	15						
	яйцо		1/бшт	6						
	масло растительное		2	2						
	хлеб пшеничный		10	10						
	масса полуфабриката		-	98						
	масло сливочное		3	3						
итого					10,64	3,76	7,67	117,00	0,26	
Салат из свеклы	свекла	100	140	109	1,50	3,37	8,74	71,30	7,63	324
	масло растительное		3	3						
итого					1,50	3,37	8,74	71,30	7,63	
Чай с лимоном	чай	200	0,45	0,45	0,12	0,02	7,20	29,10	2,83	393
	вода кипяченая		190	183						
	лимон		8	6						
	сахар		6	6						
итого					0,12	0,02	7,20	29,10	2,83	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный (Батон)	30	30	30	2,76	0,35	16,90	87,50	0,00	
	итого									
Яйцо вареное	яйцо	40	1 шт	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
	итого									
Всего в ужин		450			20,10	12,10	40,79	367,90	10,72	
Итого за день		1205			69,87	69,14	266,59	1763,64	90,65	

День десятый

Название блюда и продуктов		Выход блюда	Количество(в г)		Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			брутто	нетто	белки	жиры	углеводы			
Завтрак										
пудинг из творога	творог	130	114	112,5	17,91	11,29	26,80	276,82	0,23	235
	крупа манная		10	10						
	яйцо		1/5	7,5						
	сахар		10	10						
	изюм		15,3	15						
	масло сливочное		6	6						
молоко	50	50								
Соус молочный сладкий №351	молоко	50	25	25	0,95	2,25	6,62	50,75	0,16	351
	масло сливочное		3	3						
	мука пшеничная		3	3						
	сахар		3	3						
вода	25	25								
итого					18,86	13,54	33,42	327,57	0,39	
Чай с сахаром	чай	175	0,45	0,45	0,06	0,02	5,99	24,10	0,03	392
	вода кипяченая		210	210						
	Сахар		6	6						
итого					0,06	0,02	5,99	24,10	0,03	
Бутерброд с повидлом	Хлеб пшеничный (Батон)	57	35	35	2,80	0,35	30,05	136,30	0,26	2
	Повидло		20	20						
итого					2,80	0,35	30,05	136,30	0,26	
Всего в завтрак		412			21,72	13,91	69,46	487,97	0,68	
Дополнительный завтрак										
Груша	груша свежая	110	120	110	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	368
Всего в доп завтрак		110			0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
Обед										
Салат из моркови	морковь	50	60	49	0,62	0,05	5,80	26,50	2,40	41
	сахар		2	2						
итого					0,62	0,05	5,80	26,50	2,40	
Суп картофельный с бобовыми	картофель	190	67/83*	50	4,50	2,33	20,35	112,43	0,00	168
	горох		20	19,8						
	лук репчатый		12	10						
	морковь		16	12						
	мясо		15	9						
	масло растительное		3	3						
вода, бульон		200								
итого					4,50	2,33	20,35	112,43	0,00	
Каша гречневая	крупа гречневая	120	45	44	4,76	3,60	28,90	163,55	0,00	19
	масло сливочное		5	5						
	сахар		5	5						
итого					4,76	3,60	28,90	163,55	0,00	
Гуляш из отварного мяса	говядина	85	88	80	11,56	9,18	2,80	130,60	0,70	277
	масса отварного мяса		-	42						
	морковь		15	12						
	лук репчатый		11	8						
	масло сливочное		3	3						
	мука пшеничная		6	6						
	вода			25						
	масло растительное		2	2						
итого					11,56	9,18	2,80	130,60	0,70	
Чай	чай	175	0,45	0,45	0,04	0,01	4,46	20,62	0,02	392
	вода кипяченая		210	210						
	сахар		6	6						
итого					0,04	0,01	4,46	20,62	0,02	
Хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	50	3,30	0,60	16,70	102,00	0,00	
итого					3,30	0,60	16,70	102,00	0,00	
Всего в обед		670			24,78	15,77	79,01	555,70	3,12	
Полдник										
Кефир	кефир	165	125	165	4,79	4,13	6,60	82,50	1,16	401
итого					4,79	4,13	6,60	82,50	1,16	
Пирожок молочный (с дрожжами)	мука пшеничная		55	55						
	сахар		2	2						
	масло сливочное		2,5	2,5						
	яйцо		1/9шт	5						
	соль		0,65	0,65						
	дрожжи (прессованные)		1,2	1,2						

Пирожки печеный (с картофелем)	вода	100	20	20	6,03	7,60	37,03	240,00	1,03	454
	масло растительное для смазки противня		1	1						
	Фарш № 503			20						
	картофель		45/60	35						
	лук		13	10						
	масло сливочное		1,5	1,5						
итого					6,03	7,60	37,03	240,00	1,03	
Всего в полдник		265			10,82	11,73	43,63	322,50	2,19	
Ужин										
Капуста тушеная со сметаной	капуста	200	274	220	3,39	7,06	14,72	136,00	24,99	132
	масло растительное		4	4						
	сметана		12	12						
	морковь		20	14						
	лук репчатый		16	13						
	мука пшеничная		4	4						
	сахар		3	3						
итого					3,39	7,06	14,72	136,00	24,99	
Яйцо вареное	яйцо	20	1/2 шт	20	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	213
итого										
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	195	2	2	2,85	2,41	11,36	79,06	1,17	395
	сахар		6	6						
	молоко		95	95						
	вода		118	118						
итого					2,85	2,41	11,36	79,06	1,17	
Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный (Батон)	35	30	30	2,04	3,62	12,81	95,50	0,00	1
	масло сливочное		5	5						
итого					2,04	3,62	12,81	95,50	0,00	
Всего в ужин		450			11,32	14,07	26,36	278,06	26,16	
		1907			69,04	55,78	228,76	1690,23	37,15	

Химический состав и калорийность суточных рационов для детей 3-7 -летнего возраста

Дни недели	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
1	54,44	62,44	213,80	1639,63	79,81
2	74,13	50,33	217,06	1671,83	46,88
3	57,67	49,09	254,15	1678,68	76,26
4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	63,49	66,92	244,49	1828,20	74,66
6	80,77	50,02	237,88	1713,74	54,34
7	56,96	47,31	195,67	1454,00	41,80
8	59,28	45,52	209,16	1530,69	42,24
9	69,87	69,14	266,59	1763,64	90,65
10	69,04	55,78	228,76	1690,23	37,15
среднее	58,56	49,65	206,76	1497,06	54,38

