Утверждаю
Заведующая МБДОУ № 8 « Теремок»
_____ М.М. Худжина

« » 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ДЕТСКИЙ САД № 8 «ТЕРЕМОК» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ», КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. ШАРЫПОВО, ГП. ДУБИНИНО, УЛ. ШАХТЕРСКАЯ, ЗД. 26А

г. Шарыпово

2023 г.

Расчет продуктов питания (в гр, нетто сырья)

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, гр	Хлеб ржаной, гр	Мука пшеничная, гр	Крахмал, гр	Крупы, бобовые, гр	Макаронные изделия , гр	Картофель, гр	Овощи, зелень, гр	Соки, гр	Напитки витам. гр	Фрукты (плоды) свежие, гр	Фрукты (плоды) сухие, гр	Кондитерские изд, гр	Сахар, гр	Масло сливочное, гр	Масло растительное, гр	Яйцо, гр	Молоко, к/м продукты, гр	Творог, гр	Мясо, гр	Птица, гр	Рыба, гр	Сметана, гр	Сыр, гр	Чай, гр	Кофейный напиток, гр	Какао-порошок, гр	Дрожжи , гр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
85	Макаронные изделия, запеченные с сыром						62									7									13				
41	Икра кабачковая								60																				
31	Чай с лимоном											5			6											0,58			
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	0	62	0	60	0	0	5	0	0	6	14	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0,58	0	0	0
	2 завтрак																												
40	Сок фруктовый									200																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
38	Зеленый горошек консервированный отварной								50																				
46	Суп "Харчо" с мясом и со сметаной					5		60	21,6							3					40			8					
96	Голубцы ленивые					9			96								8,5	5			60								
89	Соус сметанный			0,7												0,7								11					
9	Компот из сухофруктов												18		7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	0,7	0	14	0	60	167,6	0	0	0	18	0	7	3,7	8,5	5	0	0	100	0	0	19	0	0	0	0	0
	Полдник																												
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
24	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													85															
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	0	0	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин																												
67	Суп картофельный с рыбой (или рыбными консервами)							49	14							2,5							56						
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
	Итого	0	25	0	0	0	0	49	14	0	0	100	0	0	6	2,5	0	0	0	0	0	0	56	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	65	55	0,7	0	14	62	109	241,6	200	0	105	18	85	19	20,2	8,5	5	185	0	100	0	56	19	13	1,16	0	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 3																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
45	Каша пшенная молочная вязкая					28									2	2			136										
15	Какао с молоком														6				105									1,5	
86	Бутерброд с повидлом	40										10																	
	Итого	40	0	0	0	28	0	0	0	0	0	10	0	0	8	2	0	0	241	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0
2 завтрак																													
40	Сок фруктовый									200																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
12	Маринад овощной с томатом								51,6						1,6		4												
18	Суп "Шахтерский", с мясом и со сметаной					7		66	20							3					40			8					
27	Рагу из овощей с мясом							83	66								4				51								
20	Кисель из ягод				10							20			11														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	0	10	7	0	149	137,6	0	0	20	0	0	12,6	3	8	0	0	0	91	0	0	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
36	Сушка на сметане			49											11	3,5	1,1	11						31					
	Итого	0	0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	3,5	1,1	11	185	0	0	0	0	31	0	0	0	0	0
Ужин																													
37	Омлет натуральный с маслом															3		100	54										
38	Кукуруза консервированная отварная								50																				
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
	Итого	0	25	0	0	0	0	0	50	0	0	100	0	0	6	3	0	100	54	0	0	0	0	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	60	55	49	10	35	0	149	187,6	200	0	130	0	0	37,6	11,5	9,1	111	480	0	91	0	0	39	0	0,58	0	1,5	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 2																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
32	Каша манная молочная вязкая					18									2	2			136										
2	Кофейный напиток с молоком														6				105								2,4		
99	Яйцо вареное																	40											
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	8	9	0	40	241	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0
2 завтрак																													
ГП	Напиток витаминизированный										170																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
51	Икра морковная								49,4						0,6		4												
52	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы						8	59	23							3						25							
64	Тефтели из говядины с рисом			5		8			19								6,4	3			40								
7	Соус красный основной			2,8					12							1,6													
63	Горошница					71										6													
54	Компот из свежих фруктов											40			7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	7,8	0	79	8	59	103,4	0	0	40	0	0	7,6	10,6	10,4	3	0	0	40	25	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
55	Сырники из творога с молоком сгущенным			18		8									13	5	3	5	10	114									
	Итого	0	0	18	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	13	5	3	5	195	114	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
78	Овощи натуральные соленые								60																				
71	Рыба, запеченная под молочным соусом			1,3					21							1,3			17				65						
79	Картофель отварной							129								6													
31	Чай с лимоном											5			6											0,58			
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
	Итого	0	25	1,3	0	0	0	129	81	0	0	5	0	0	6	7,3	0	0	17	0	0	0	65	0	0	0,58	0	0	0

	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	65	55	27,1	0	105	8	188	184,4	0	170	45	0	0	34,6	31,9	13,4	48	453	114	40	25	65	0	0	0,58	2,4	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 4																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
1	Суп молочный с крупой					11									2	2			162										
2	Кофейный напиток с молоком														6				105								2,4		
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	8	9	0	0	267	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0
2 завтрак																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		100										
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
56	Икра свекольная								49,4						0,6		4												
92	Суп "Волна" с мясом птицы							100	22							3		20				25							
91	Картофель тушеный							111	35								6												
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	13							6								5	8	9				55						
9	Компот из кураги												18		7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	33	30	0	0	0	0	211	112,4	0	0	0	18	0	7,6	3	15	28	9	0	0	25	55	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
95	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем			38,1				31	7						2,3	5	2,5	6,7	9										1,67
	Итого	0	0	38,1	0	0	0	31	7	0	0	0	0	0	2,3	5	2,5	6,7	194	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,67
Ужин																													
48	Капуста тушеная с мясом			1,6					188,6								4				51								
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
	Итого	0	25	1,6	0	0	0	0	188,6	0	0	100	0	0	6	0	4	0	0	0	51	0	0	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	78	55	39,7	0	11	0	242	308	0	0	100	18	0	23,9	17	21,5	34,7	570	0	51	25	55	0	0	0,58	2,4	0	1,67

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 5																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
84	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая					23									2	2			136										
15	Какао с молоком														6				105									1,5	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40														5									13				
	Итого	40	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	8	7	0	0	241	0	0	0	0	0	13	0	0	1,5	0
2 завтрак																													
40	Сок фруктовый									200																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
51	Икра морковная								49,4						0,6		4												
25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной					4		60	28							3					40			8					
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	14							6								5	5	14		48								
90	Рагу из овощей							66	57							5													
66	Напиток из шиповника												20		7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	34	30	0	0	4	0	126	140,4	0	0	0	20	0	7,6	8	9	5	14	0	88	0	0	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
72	"Гребешок" или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста			52,7								18,2			2,3	5	1,1	3,4	21										1,67
	Итого	0	0	52,7	0	0	0	0	0	0	0	18,2	0	0	2,3	5	1,1	3,4	206	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,67
Ужин																													
49	Пудинг творожный с молоком сгущенным					14									14	4		17	44	154									
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
	Итого	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	100	0	0	20	4	0	17	44	154	0	0	0	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	74	30	52,7	0	41	0	126	140,4	200	0	118,2	20	0	37,9	24	10,1	25,4	505	154	88	0	0	8	13	0,58	0	1,5	1,67

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 6																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
102	Каша манная молочная вязкая (на сгущенном молоке)					18										2			44										
13	Чай с сахаром														6											0,58			
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	6	9	0	0	44	0	0	0	0	0	0	0,58	0	0	0
2 завтрак																													
ГП	Напиток витаминизированный										170																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
12	Маринад овощной с томатом								51,6						1,6		4												
47	Суп картофельный с бобовыми, с мясом					16		40	22							3					40								
80	Бефстроганов			1,1					14,3							0,6	1,5				88			8					
42	Макаронные изделия отварные						52									3													
9	Компот из сухофруктов												18		7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	1,1	0	16	52	40	87,9	0	0	0	18	0	8,6	6,6	5,5	0	0	0	128	0	0	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
24	Сушки, бублики, баранки	80																											
	Итого	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
103	Рыба, запеченная с картофелем по-русски							114	30							4		3					72						
41	Икра кабачковая								60																				
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
2	Кофейный напиток с молоком														6				105								2,4		
	Итого	0	25	0	0	0	0	114	90	0	0	100	0	0	6	4	0	3	105	0	0	0	72	0	0	0	2,4	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	145	55	1,1	0	34	52	154	177,9	0	170	100	18	0	20,6	19,6	5,5	3	334	0	128	0	72	8	0	0,58	2,4	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 7																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
14	Каша "Дружба"					28									2	2			136										
15	Какао с молоком														6				105									1,5	
99	Яйцо вареное																	40											
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	0	8	9	0	40	241	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0
2 завтрак																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		100										
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
51	Икра морковная								49,4						0,6		4												
53	Солянка сборная мясная со сметаной							35	39							3					8	25		8					
81	Капуста тушеная с мясом			1,6					188,6								4				51								
54	Компот из свежих фруктов											40			7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	1,6	0	0	0	35	277	0	0	40	0	0	7,6	3	8	0	0	0	59	25	0	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
101	Манник с молоком сгущенным			8		15								0,25	4	2,5	1,4	7	20					19					
	Итого	0	0	8	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0,25	4	2,5	1,4	7	205	0	0	0	0	19	0	0	0	0	0
Ужин																													
78	Овощи натуральные соленые								60																				
27	Рагу из овощей с мясом							83	66								4				51								
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
31	Чай с лимоном											5			6											0,58			
	Итого	0	25	0	0	0	0	83	126	0	0	105	0	0	6	0	4	0	0	0	51	0	0	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	65	55	9,6	0	43	0	118	403	0	0	145	0	0,25	25,6	14,5	13,4	47	546	0	110	25	0	27	0	0,58	0	1,5	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 8																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
87,84	Каша кукурузная (из хлопьев овсяных "Геркулес")молочная вязкая					18									2	2			136										
2	Кофейный напиток с молоком														6				105								2,4		
3	Бутерброд с маслом и сыром	40														5									13				
	Итого	40	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	8	7	0	0	241	0	0	0	0	0	13	0	2,4	0	0
2 завтрак																													
40	Сок фруктовый									200																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
38	Зеленый горошек консервированный отварной								50																				
70	Свекольник с мясом, со сметаной							34	73						1	3					40			8					
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	13							6								5	8	9				55						
8	Картофельное пюре							111								5			20										
20	Кисель из ягод				10							20			11														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	33	30	0	10	0	0	145	129	0	0	20	0	0	12	8	5	8	29	0	40	0	55	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
75	Творожники песочные (сочень)			44											13	20	1,1	8		26				4					
	Итого	0	0	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	20	1,1	8	185	26	0	0	0	4	0	0	0	0	0
Ужин																													
37	Омлет натуральный с маслом															3		100	54										
38	Кукуруза консервированная отварная								50																				
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
	Итого	0	25	0	0	0	0	0	50	0	0	100	0	0	6	3	0	100	54	0	0	0	0	0	0	0,58	0	0	0

	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	73	55	44	10	18	0	145	179	200	0	120	0	0	39	38	6,1	116	509	26	40	0	55	12	13	0,58	2,4	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 9																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
50	Каша рисовая молочная вязкая					23									2	2			136										
15	Какао с молоком														6				105									1,5	
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	8	9	0	0	241	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0
2 завтрак																													
ГП	Напиток витаминизированный										170																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
56	Икра свекольная								49,4						0,6		4												
77	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной					8		20	44							3					40			8					
97	Жаркое по-домашнему							110	41,4								5				58								
9	Компот из сухофруктов												18		7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	0	0	8	0	130	134,8	0	0	0	18	0	7,6	3	9	0	0	0	98	0	0	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
24	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													85															
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	0	0	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
94	Пудинг творожно яблочный с молоком сгущенным					14						17			14	4		17	44	136									
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
	Итого	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	117	0	0	20	4	0	17	44	136	0	0	0	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	65	30	0	0	45	0	130	134,8	0	170	117	18	85	35,6	16	9	17	470	136	98	0	0	8	0	0,58	0	1,5	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 10																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
1	Суп молочный с крупой					11									2	2			162										
2	Кофейный напиток с молоком														6				105								2,4		
86	Бутерброд с повидлом	40										10																	
	Итого	40	0	0	0	11	0	0	0	0	0	10	0	0	8	2	0	0	267	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0
2 завтрак																													
40	Сок фруктовый									200																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
51	Икра морковная								49,4						0,6		4												
59	Суп из овощей с мясом и со сметаной							38	48							3					40			8					
62	Плов с птицей					48			24							2	7					173							
20	Кисель из ягод				10							20			11														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	0	10	48	0	38	121,4	0	0	20	0	0	11,6	5	11	0	0	0	40	173	0	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
11	Хачапури с сыром			53											2,3	6,3	1,1	8	10						22				1,67
	Итого	0	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,3	6,3	1,1	8	195	0	0	0	0	0	22	0	0	0	1,67
Ужин																													
78	Овощи натуральные соленые								60																				
44	Рыба, запеченная в омлете			2													4	13	6				76						
79	Картофель отварной							129								6													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
31	Чай с лимоном											5			6											0,58			
	Итого	0	25	2	0	0	0	129	60	0	0	5	0	0	6	6	4	13	6	0	0	0	76	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	60	55	55	10	59	0	167	181,4	200	0	35	0	0	27,9	19,3	16,1	21	468	0	40	173	76	8	22	0,58	2,4	0	1,67

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 11																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
85	Макаронные изделия, запеченные с сыром						62									7									13				
41	Икра кабачковая								60																				
31	Чай с лимоном											5			6											0,58			
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	0	62	0	60	0	0	5	0	0	6	14	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0,58	0	0	0
2 завтрак																													
40	Сок фруктовый									200																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
38	Зеленый горошек консервированный отварной								50																				
5	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной							16	77						2		3				40			8					
61	Плов с мясом					56			42								6				55								
9	Компот из изюма												18		7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	0	0	56	0	16	169	0	0	0	18	0	9	0	9	0	0	0	95	0	0	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
24	Сушки, бублики, баранки	80																											
	Итого	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
78	Овощи натуральные соленые								60																				
27	Рагу из овощей с мясом							83	66								4				51								
66	Напиток из шиповника												20		7														
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
	Итого	0	25	0	0	0	0	83	126	0	0	100	20	0	7	0	4	0	0	0	51	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	145	55	0	0	56	62	99	355	200	0	105	38	0	22	14	13	0	185	0	146	0	0	8	13	0,58	0	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 12																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
23	Каша вязкая ячневая молочная					23									2	2			136										
2	Кофейный напиток с молоком														6				105								2,4		
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	8	9	0	0	241	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0
2 завтрак																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		100										
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
82	Икра свекольная с морковью								47,4						0,6		4												
67	Суп картофельный с рыбой (или рыбными консервами)							49	14							2,5							56						
64	Тефтели из говядины с рисом			5		8			19								6,4	3			44								
7	Соус красный основной			2,8					12							1,6													
98	Капуста тушеная			1,4					158,5								3,5												
9	Компот из кураги												18		7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	9,2	0	8	0	49	250,9	0	0	0	18	0	7,6	4,1	13,9	3	0	0	44	0	56	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
17	Коржик молочный			45											20	9	1	3,4	7										
	Итого	0	0	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	9	1	3,4	192	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
37	Омлет натуральный с маслом															3		100	54										
38	Кукуруза консервированная отварная								50																				
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
	Итого	0	25	0	0	0	0	0	50	0	0	100	0	0	6	3	0	100	54	0	0	0	0	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	65	55	54,2	0	31	0	49	300,9	0	0	100	18	0	41,6	25,1	14,9	106,4	587	0	44	0	56	0	0	0,58	2,4	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 13																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
14	Каша "Дружба"					28									2	2			136										
15	Какао с молоком														6				105									1,5	
99	Яйцо вареное																	40											
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	0	8	9	0	40	241	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0
2 завтрак																													
ГП	Напиток витаминизированный										170																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
12	Маринад овощной с томатом								51,6						1,6		4												
30	Суп-лапша домашняя с мясом птицы			19					19							3		4				25							
4	Азу							148	40,8								5				58								
20	Кисель из ягод				10							20			11														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	19	10	0	0	148	111,4	0	0	20	0	0	12,6	3	9	4	0	0	58	25	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
24	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													85															
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	0	0	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
49	Пудинг творожный с молоком сгущенным					14									14	4		17	44	154									
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
	Итого	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	100	0	0	20	4	0	17	44	154	0	0	0	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	65	30	19	10	42	0	148	111,4	0	170	120	0	85	40,6	16	9	61	470	154	58	25	0	0	0	0,58	0	1,5	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 14																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
39	Суп молочный с макаронными изделиями						15								2	0,9			139										
2	Кофейный напиток с молоком														6				105								2,4		
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	8	7,9	0	0	244	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0
2 завтрак																													
40	Сок фруктовый									200																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
56	Икра свекольная								49,4						0,6		4												
92	Суп "Волна" с мясом птицы							100	22							3		20				25							
65	Каша рассыпчатая					49										4													
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	14							6								5	5	14		48								
9	Компот из сухофруктов												18		7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	34	30	0	0	49	0	100	77,4	0	0	0	18	0	7,6	7	9	25	14	0	48	25	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
36	Сушка на сметане			49											11	3,5	1,1	11						31					
	Итого	0	0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	3,5	1,1	11	185	0	0	0	0	31	0	0	0	0	0
Ужин																													
78	Овощи натуральные соленые								60																				
58	Рыба, тушеная в томате с овощами								12,3								3						80						
79	Картофель отварной							129								6													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
31	Чай с лимоном											5			6											0,58			
	Итого	0	25	0	0	0	0	129	72,3	0	0	5	0	0	6	6	3	0	0	0	0	0	80	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	79	55	49	0	49	15	229	149,7	200	0	5	18	0	32,6	24,4	13,1	36	443	0	48	25	80	31	0	0,58	2,4	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 15																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
84	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая					23									2	2			136										
15	Какао с молоком														6				105									1,5	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40														5									13				
	Итого	40	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	8	7	0	0	241	0	0	0	0	0	13	0	0	1,5	0
2 завтрак																													
40	Сок фруктовый									200																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
51	Икра морковная								49,4						0,6		4												
57	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы			8				35	19							2,6		2	12			25							
81	Капуста тушеная с мясом			1,6					188,6								4				51								
54	Компот из свежих фруктов											40			7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	9,6	0	0	0	35	257	0	0	40	0	0	7,6	2,6	8	2	12	0	51	25	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
74	Пирог "Королевский"			24		5									10	4	1,2	10	10	66									
	Итого	0	0	24	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	10	4	1,2	10	195	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
38	Зеленый горошек консервированный отварной								50																				
103	Рыба, запеченная с картофелем по-русски							114	30							4		3					72						
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
	Итого	0	25	0	0	0	0	114	80	0	0	100	0	0	6	4	0	3	0	0	0	0	72	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	60	55	33,6	0	28	0	149	337	200	0	140	0	0	31,6	17,6	9,2	15	448	66	51	25	72	0	13	0,58	0	1,5	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 16																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
93	Плов вегетарианский с сухофруктами					82							22		10	8													
73	Чай без сахара																									0,58			
ГП	Конфеты, или мармелад, или зефир													60															
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	82	0	0	0	0	0	0	22	60	10	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,58	0	0	0
2 завтрак																													
ГП	Напиток витаминизированный										170																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
38	Кукуруза консервированная отварная								50																				
83	Борщ с фасолью и картофелем, с мясом и со сметаной							15	69,2						1	3					40			8					
35	Гуляш			1,2					10,6								3,5				58								
42	Макаронные изделия отварные						52									3													
20	Кисель из ягод				10							20			11														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	1,2	10	0	52	15	129,8	0	0	20	0	0	12	6	3,5	0	0	0	98	0	0	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
24	Сушки, бублики, баранки	80																											
	Итого	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
97	Жаркое по-домашнему							110	41,4								5				58								
51	Икра морковная								49,4						0,6		4												
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
2	Кофейный напиток с молоком														6				105								2,4		
	Итого	0	25	0	0	0	0	110	90,8	0	0	100	0	0	6,6	0	9	0	105	0	58	0	0	0	0	0	2,4	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	145	55	1,2	10	82	52	125	220,6	0	170	120	22	60	28,6	21	12,5	0	290	0	156	0	0	8	0	0,58	2,4	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																														
День 17																														
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																														
32	Каша манная молочная вязкая					18									2	2			136										
15	Какао с молоком														6				105									1,5	
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	8	9	0	0	241	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0
2 завтрак																														
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		100										
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																														
12	Маринад овощной с томатом								51,6						1,6		4												
60	Суп картофельный с мясными фрикадельками							69	13							2		3			32								
29	Котлеты, биточки, шницели рыбные	13							6								5	8	9				55						
8	Картофельное пюре							111								5			20										
9	Компот из сухофруктов												18		7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	33	30	0	0	0	0	180	70,6	0	0	0	18	0	8,6	7	9	11	29	0	32	0	55	0	0	0	0	0	0
Полдник																														
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
11	Хачапури с сыром			53											2,3	6,3	1,1	8	10						22				1,67
	Итого	0	0	53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,3	6,3	1,1	8	195	0	0	0	0	0	22	0	0	0	1,67
Ужин																														
37	Омлет натуральный с маслом															3		100	54										
38	Зеленый горошек консервированный отварной								50																				
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
	Итого	0	25	0	0	0	0	0	50	0	0	100	0	0	6	3	0	100	54	0	0	0	0	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	78	55	53	0	18	0	180	120,6	0	0	100	18	0	24,9	25,3	10,1	119	619	0	32	0	55	0	22	0,58	0	1,5	1,67

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 18																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
26	Каша "Рябчик"					27									2	2			136										
2	Кофейный напиток с молоком														6				105								2,4		
3	Бутерброд с маслом и сыром	40														5									13				
	Итого	40	0	0	0	27	0	0	0	0	0	0	0	0	8	7	0	0	241	0	0	0	0	0	13	0	2,4	0	0
2 завтрак																													
40	Сок фруктовый									200																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
38	Зеленый горошек консервированный отварной								50																				
34	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной							24	63							3					40			8					
33	Котлеты, биточки, шницели куриные	15							6							6		6	21			146							
7	Соус красный основной			2,8					12							1,6													
65	Каша рассыпчатая					49										4													
66	Напиток из шиповника												20		7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	35	30	2,8	0	49	0	24	131	0	0	0	20	0	7	14,6	0	6	21	0	40	146	0	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
24	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, или др.)													85															
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85	0	0	0	0	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																													
41	Икра кабачковая								60																				
71	Рыба, запеченная под молочным соусом			1,3					21							1,3			17				65						
79	Картофель отварной							129								6													
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
31	Чай с лимоном											5			6											0,58			
	Итого	0	25	1,3	0	0	0	129	81	0	0	105	0	0	6	7,3	0	0	17	0	0	0	65	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												

	Итого за день	75	55	4,1	0	76	0	153	212	200	0	105	20	85	21	28,9	0	6	464	0	40	146	65	8	13	0,58	2,4	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 20

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный, гр	Хлеб ржаной, гр	Мука пшеничная, гр	Крахмал, гр	Крупы, бобовые, гр	Макаронные изделия , гр	Картофель, гр	Овощи, зелень, гр	Соки, гр	Напитки витам. гр	Фрукты (плоды) свежие, гр	Фрукты (плоды) сухие, гр	Кондитерские изд, гр	Сахар, гр	Масло сливочное, гр	Масло растительное, гр	Яйцо, гр	Молоко, к/м продукты, гр	Творог, гр	Мясо, гр	Птица, гр	Рыба, гр	Сметана, гр	Сыр, гр	Чай, гр	Кофейный напиток, гр	Какао-порошок, гр	Дрожжи , гр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Завтрак																												
68	Каша пшеничная молочная вязкая					23									2	2			137										
2	Кофейный напиток с молоком														6				105								2,4		
86	Бутерброд с повидлом	40										10																	
	Итого	40	0	0	0	23	0	0	0	0	0	10	0	0	8	2	0	0	242	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0
	2 завтрак																												
40	Сок фруктовый									200																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед																												
51	Икра морковная								49,4						0,6		4												
67	Суп картофельный с рыбой (или рыбными консервами)							49	14							2,5							56						
64	Тефтели из говядины с рисом			5		8			19								6,4	3			44								
89	Соус сметанный			0,7												0,7								11					
98	Капуста тушеная			1,4					158,5								3,5												
20	Кисель из ягод				10							20			11														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	20	30	7,1	10	8	0	49	240,9	0	0	20	0	0	11,6	3,2	13,9	3	0	0	44	0	56	11	0	0	0	0	0
	Полдник																												
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
28	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста			43,6											11	5	1,1	6,9	16	29									1,67
	Итого	0	0	43,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	5	1,1	6,9	201	29	0	0	0	0	0	0	0	0	1,67
	Ужин																												
19	Картофельная запеканка с мясом	3						153	34							7		4			63								
78	Овощи натуральные соленые								60																				
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		25																										
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
	Итого	3	25	0	0	0	0	153	94	0	0	100	0	0	6	7	0	4	0	0	63	0	0	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	63	55	50,7	10	31	0	202	334,9	200	0	130	0	0	36,6	17,2	15	13,9	443	29	107	0	56	11	0	0,58	2,4	0	1,67

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание																													
День 19																													
№ ТК	**Наименование блюда**	**Хлеб пшеничный, гр**	**Хлеб ржаной, гр**	**Мука пшеничная, гр**	**Крахмал, гр**	**Крупы, бобовые, гр**	**Макаронные изделия , гр**	**Картофель, гр**	**Овощи, зелень, гр**	**Соки, гр**	**Напитки витам. гр**	**Фрукты (плоды) свежие, гр**	**Фрукты (плоды) сухие, гр**	**Кондитерские изд, гр**	**Сахар, гр**	**Масло сливочное, гр**	**Масло растительное, гр**	**Яйцо, гр**	**Молоко, к/м продукты, гр**	**Творог, гр**	**Мясо, гр**	**Птица, гр**	**Рыба, гр**	**Сметана, гр**	**Сыр, гр**	**Чай, гр**	**Кофейный напиток, гр**	**Какао-порошок, гр**	**Дрожжи , гр**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Завтрак																													
23	Каша вязкая ячневая молочная					23									2	2			136										
99	Яйцо вареное																	40											
15	Какао с молоком														6				105									1,5	
16	Бутерброд с маслом	45														7													
	Итого	45	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	8	9	0	40	241	0	0	0	0	0	0	0	0	1,5	0
2 завтрак																													
ГП	Напиток витаминизированный										170																		
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																													
56	Икра свекольная								49,4						0,6		4												
53	Солянка сборная мясная со сметаной							35	39							3					8	25		8					
6	Котлеты, биточки, шницели из говядины	14							6								5	5	14		48								
90	Рагу из овощей							66	57							5													
54	Компот из свежих фруктов											40			7														
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20																											
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30																										
	Итого	34	30	0	0	0	0	101	151,4	0	0	40	0	0	7,6	8	9	5	14	0	56	25	0	8	0	0	0	0	0
Полдник																													
21,10	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185										
22	Шанежка наливная			50,3											5,8	3,4	1,1	3,2	27					16					1,67
	Итого	0	0	50,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,8	3,4	1,1	3,2	212	0	0	0	0	16	0	0	0	0	1,67
Ужин																													
94	Пудинг творожно яблочный с молоком сгущенным					14						17			14	4		17	44	136									
13	Чай с сахаром														6											0,58			
69	Яблоко, груша, банан или др.											100																	
	Итого	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	117	0	0	20	4	0	17	44	136	0	0	0	0	0	0,58	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной йодированной на весь день 5 гр																												
	Итого за день	79	30	50,3	0	37	0	101	151,4	0	170	157	0	0	41,4	24,4	10,1	65,2	511	136	56	25	0	24	0	0,58	0	1,5	1,67

	Хлеб пшеничный, гр	Хлеб ржаной, гр	Мука пшеничная, гр	Крахмал, гр	Крупы, бобовые, гр	Макаронные изделия , гр	Картофель, гр	Овощи, зелень, гр	Соки, гр	Напитки витам. гр	Фрукты (плоды) свежие, гр	Фрукты (плоды) сухие, гр	Кондитерские изд, гр	Сахар, гр	Масло сливочное, гр	Масло растительное, гр	Яйцо, гр	Молоко, к/м продукты, гр	Творог, гр	Мясо, гр	Птица, гр	Рыба, гр	Сметана, гр	Сыр, гр	Чай, гр	Кофейный напиток, гр	Какао-порошок, гр	Дрожжи , гр
1	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Итого за 20 дней	1604	1000	594	60	855	251	2963	4431,6	2000	1020	2097,2	226	400,25	622,6	425,9	219,6	850,6	8980	815	1524	494	763	219	122	12,18	24	12	10,02
Среднеее значение за 20 дней	80,2	50,0	29,7	3,0	42,8	12,6	148,2	221,6	100,0	51,0	104,9	11,3	20,0	31,1	21,3	11,0	42,5	449,0	40,8	76,2	24,7	38,2	11,0	6,1	0,6	1,2	0,6	0,5
Норма продуктов питания согласно санитарным нормам и правилам	80,0	50,0	29,0	3,0	43,0	12,0	140,0	220,0	100,0	50,0	100,0	11,0	20,0	30,0	21,0	11,0	40,0	450,0	40,0	76,6	24,0	37,0	11,0	6,0	0,6	1,2	0,6	0,5
Процент удовлетворения норм питания	100,3	100,0	102,4	100,0	99,4	104,6	105,8	100,7	100,0	102,0	104,9	102,7	100,1	103,8	101,4	99,8	106,3	99,8	101,9	99,5	102,9	103,1	99,5	101,7	101,5	100,0	100,0	100,2
Процент отклонения от рекомендуемых норм питания	**0,3**	**0,0**	**2,4**	**0,0**	**-0,6**	**4,6**	**5,8**	**0,7**	**0,0**	**2,0**	**4,9**	**2,7**	**0,1**	**3,8**	**1,4**	**-0,2**	**6,3**	**-0,2**	**1,9**	**-0,5**	**2,9**	**3,1**	**-0,5**	**1,7**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,2**