

**Муниципальное автономное учреждение Комбинат питания «Доброе кафе»  
(МАУ КП «Доброе кафе»)**

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
МАУ КП «Доброе кафе»  
Гуторова М.С.



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет  
(с 1 января 2025 года по 31 мая 2025 года)  
Осень - зима - весна**

Наименование	Выход	Ветки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										номера рецептур	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	кальций	железо	калий	йод	селен	фтор		
<b>День 1 (понедельник)</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Каша жидкая (манная)	200	7,00	7,00	28,00	145,60	0,04	0,00	0,02	27,00	0,00	86,67	28,30	6,60	0,24	21,10	0,13	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	63	
Кофейный напиток с молоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	12,50	0,10	25,35	0,00	0,00	0,20	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	395	
Булочка с маслом	40	2,00	8,00	16,00	136,00	0,06	0,00	0,04	45,72	1,14	10,63	33,26	20,30	0,71	25,03	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	3	
Итого за завтрак:	420	12,00	17,00	58,00	372,60	0,13	0,98	0,17	87,72	1,14	191,60	129,06	39,40	1,05	71,48	0,13	0,00	0,20			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Сок виноградный	100	0,00	0,00	16,00	70,00	0,02	2,00	0,01	0,00	0,00	20,00	2,00	2,00	0,40	15,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	399,1	
Итого	100	0,00	0,00	16,00	70,00	0,02	2,00	0,01	0,00	0,00	20,00	2,00	2,00	0,40	15,00	0,00	0,00	0,00			
<b>ОБЕД</b>																					
Салат из свежих овощей	60	1,00	6,00	3,00	56,00	0,19	7,64	0,03	0,00	2,01	108,58	34,04	13,25	1,06	76,90	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	69	
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,32	4,00	6,00	62,00	0,09	11,08	0,03	0,00	0,00	56,00	28,58	12,33	0,04	51,46	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	67	
Бифстегонов из отварной говядины	70	7,00	7,00	35,00	109,00	0,03	0,02	0,05	11,66	1,40	61,49	68,14	22,96	0,57	54,98	0,00	0,00	0,14	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	278	
Рис отварной	130	3,20	4,70	30,00	183,00	0,05	0,00	0,02	19,80	0,00	48,39	62,69	23,22	0,46	43,94	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	315	
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	25,00	103,00	0,03	0,42	0,03	0,00	0,00	64,65	13,86	15,40	0,13	44,83	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	376	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,00	20,00	100,00	0,09		0,05	0,00	0,00	21,88	23,80	14,38	1,10	15,32	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011	6	
Итого за обед:	670	15,85	21,71	119,00	613,00	0,48	19,16	0,21	31,46	3,41	360,99	231,11	101,54	3,36	287,43	0,00	0,00	0,14			
<b>ПОЛДНИК</b>																					
Снежок	180	1,20	2,40	19,20	79,00	0,06	1,62	0,23	39,60	0,05	217,80	145,20	2,70	0,18	45,90	0,01	0,00	0,36	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	401	
Печенье	10	1,00	5,00	25,80	39,00														Технологическая инструкция по производству М.2006	507	
Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	47,00	0,08	10,07	0,10	5,04	0,00	34,39	11,08	9,06	0,30	68,05	0,04	0,02	0,32	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2016	386	
Итого за полдник:	290	2,20	7,40	55,00	165,00	0,14	11,69	0,33	44,64	0,05	252,19	156,28	11,76	0,48	113,95	0,05	0,02	0,68			
<b>УЖИН</b>																					
Овощи отварные с маслом	150	2,50	4,00	6,20	74,00	0,11	26,50	0,08	262,50	2,63	58,50	63,13	16,92	0,10	65,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	320	
Рыба запеченная в духовке	120	11,00	6,00	6,20	132,00	0,19	0,22	0,20	26,67	5,00	50,50	237,50	15,25	0,23	48,49	0,03	0,00	0,50	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	249	
Чай с сахаром	180	0,00	0,01	11,00	33,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	35,50	2,16	1,30	0,24	7,49	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	392	
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	11,50	0,65	4,67	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014	5	
Итого Ужин	470	14,50	11,01	33,40	291,00	0,32	26,45	0,29	289,17	7,63	159,17	310,26	44,97	1,22	126,65	0,03	0,00	0,50			
Итого за день	1950,00	44,55	57,12	281,40	1511,60	1,09	60,28	1,01	452,99	12,23	983,95	828,71	199,67	6,51	613,51	0,21	0,02	1,52			

Наименование	Выход	Безжи	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							номера рецептур	Наименование сборника		
						В. н. мг	С. мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	кальций	калий	йод			селен	фтор
<b>День 2 (вторник)</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Капша жидкая (геркулесовая)	200	4,00	7,00	26,40	151,20	0,20	0,00	0,05	0,00	0,00	31,27	52,30	7,52	2,01	33,15	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014		
Какао с молоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	25,35	0,00	0,20	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014		
Вугерфод с маслом и сыром	40	4,70	6,80	15,00	139,46	0,07	0,00	0,04	56,00	1,40	13,02	38,99	13,27	0,84	29,35	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420,00</b>	<b>11,70</b>	<b>15,80</b>	<b>55,40</b>	<b>381,66</b>	<b>0,30</b>	<b>0,98</b>	<b>0,20</b>	<b>71,00</b>	<b>1,40</b>	<b>138,59</b>	<b>158,79</b>	<b>31,29</b>	<b>2,95</b>	<b>87,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
Салат из кашеной капусты	60	1,00	2,00	4,50	45,00	0,03	18,80	0,03	0,03	0,00	56,03	18,57	22,60	0,10	100,60	0,08	0,02	0,40	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Суп карповый с бобовыми (супох)	200	4,00	4,00	24,30	141,00	0,25	6,24	0,00	35,73	0,00	89,33	53,60	0,00	0,08	28,80	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Тренки из пшеничного хлеба	10	1,00	0,00	5,00	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Пюре картофельное	130	3,00	5,00	18,30	120,00	0,14	0,00	0,00	26,08	0,00	79,65	88,55	12,85	0,30	32,43	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Котлеты рубленные мясные	70	7,37	6,00	11,68	162,00	0,07	0,41	0,10	20,36	1,85	55,58	33,05	12,69	1,22	34,28	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Компот из плодов и свежих ягод	180	0,00	0,00	21,00	64,00	0,05	2,23	0,03	0,00	0,00	20,04	8,06	14,61	0,79	32,16	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,00	20,00	100,00	0,09		0,05	0,00	0,00	21,88	23,80	14,38	1,10	15,32	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011	
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>19,37</b>	<b>17,00</b>	<b>104,78</b>	<b>659,00</b>	<b>0,63</b>	<b>27,68</b>	<b>0,21</b>	<b>83,20</b>	<b>1,85</b>	<b>322,51</b>	<b>225,63</b>	<b>77,13</b>	<b>3,51</b>	<b>241,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,40</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																				
Кефир	180	5,00	6,00	7,20	106,00	0,50	1,81	0,44	51,84	0,00	36,00	89,28	3,65	0,26	38,62	0,00	0,00	0,19	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011	
Зерфир	20	0,00	1,00	16,00	66,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	120,00	100,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Груши	100	1,00	0,00	12,00	38,00	0,05	0,60	0,08	0,00	0,00	21,35	84,27	1,35	0,56	22,47	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,00</b>	<b>7,00</b>	<b>35,20</b>	<b>210,00</b>	<b>0,55</b>	<b>2,41</b>	<b>0,52</b>	<b>131,84</b>	<b>0,00</b>	<b>177,35</b>	<b>273,55</b>	<b>5,00</b>	<b>0,72</b>	<b>121,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,19</b>		
<b>УЖИН</b>																				
Салат из моркови и яблока	60	1,00	3,90	5,80	48,00	0,03	6,26	0,03	225,00	1,12	85,83	30,59	31,69	0,20	100,20	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Молоко стученное	20	1,00	2,00	11,00	64,00	0,02	0,30	0,02	14,10	0,02	92,10	65,70	19,20	0,05	54,80	0,06	0,01	1,35	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Сырники из творога	140	7,00	11,56	21,00	310,00	0,07	0,60	0,60	123,20	0,00	242,31	119,00	27,47	0,17	21,17	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Чай с лимоном	200	0,00	0,00	16,00	31,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	14,34	4,48	2,46	0,26	21,50	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
Хлеб пшеничный	30	2,00	1,50	15,00	78,00	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	16,51	18,41	16,90	0,00	5,25	0,00	0,00	0,00	СБ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2014	
<b>Итого Ужин</b>	<b>450</b>	<b>11,00</b>	<b>17,60</b>	<b>68,00</b>	<b>531,00</b>	<b>0,17</b>	<b>7,20</b>	<b>0,67</b>	<b>362,30</b>	<b>1,14</b>	<b>451,09</b>	<b>238,18</b>	<b>88,72</b>	<b>0,79</b>	<b>202,93</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>1,35</b>		
<b>Итого</b>	<b>1970,00</b>	<b>48,07</b>	<b>57,40</b>	<b>279,38</b>	<b>1851,06</b>	<b>1,70</b>	<b>40,27</b>	<b>1,61</b>	<b>647,34</b>	<b>4,39</b>	<b>1109,54</b>	<b>898,15</b>	<b>204,14</b>	<b>8,37</b>	<b>668,66</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>2,14</b>		

Наименование	Выход	Велич	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							фтор	номера рецептур	Наименование сборника
						В 1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Йод			
День 3 (средн)																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Каша жидкая (пшеница)	200	7,00	11,00	27,00	120,00	0,15	0,00	0,10	26,66	0,00	11,84	92,17	3,30	1,10	61,58	0,00	0,01	0,50	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2015
Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,00	14,00	91,00	0,05	1,44	0,15	21,60	0,00	137,69	67,69	2,00	0,17	50,00	0,00	0,00	0,50	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Взгреброд с маслом	40	2,00	8,00	16,00	136,00	0,06	0,00	0,04	40,00	1,00	10,61	33,20	16,35	0,72	25,01	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>12,00</b>	<b>22,00</b>	<b>57,00</b>	<b>347,00</b>	<b>0,26</b>	<b>1,44</b>	<b>0,29</b>	<b>88,26</b>	<b>1,00</b>	<b>160,14</b>	<b>193,06</b>	<b>21,65</b>	<b>1,99</b>	<b>136,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																			
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	399,00
Апельсин	100	1,00	0,00	8,00	41,00	0,05	25,20	0,04	8,30	0,00	35,70	24,09	1,40	0,35	20,49	0,04	0,01	0,17	В.А. Тугельяна, 2014
<b>Итого</b>	<b>200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,00</b>	<b>105,00</b>	<b>0,06</b>	<b>27,20</b>	<b>0,06</b>	<b>8,30</b>	<b>0,00</b>	<b>42,70</b>	<b>26,09</b>	<b>3,40</b>	<b>1,75</b>	<b>20,49</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из картофеля с соевыми орехами	60	1,00	3,00	5,00	52,00	0,03	7,20	0,03	0,00	0,00	57,78	25,68	13,14	0,44	122,50	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011
Суп-липпа домашняя	200	2,00	4,00	10,00	82,00	0,20	0,00	0,04	14,06	0,00	124,00	163,07	12,95	0,72	22,50	0,00	0,00	0,00	869
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,00	5,10	31,00	203,00	0,15	0,00	0,00	28,88	0,03	88,75	23,70	22,90	0,00	22,90	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011
Курочка тушеная с морковью	100	14,00	6,00	4,30	128,00	0,08	2,61	0,10	23,70	8,35	95,19	108,60	20,86	0,33	41,92	0,01	0,04	0,18	СБ в дошкольных организациях Новосибирск 2022
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	25,00	103,00	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	23,87	11,55	4,50	0,94	37,36	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Хлеб ржаной	50	3,00	0,00	20,00	100,00	0,09		0,05	0,00	0,00	21,88	23,80	14,38	0,00	15,32	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>27,33</b>	<b>18,11</b>	<b>95,30</b>	<b>668,00</b>	<b>0,56</b>	<b>10,11</b>	<b>0,23</b>	<b>66,64</b>	<b>8,38</b>	<b>411,47</b>	<b>356,40</b>	<b>88,73</b>	<b>2,43</b>	<b>262,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Реженка	180	5,00	5,00	8,00	91,00	0,04	0,54	0,24	31,20	0,00	223,20	81,60	25,20	0,19	24,00	0,00	0,00	0,00	401
Пирог открытый	70	4,00	3,00	21,00	124,00	0,83	0,06	0,06	12,25	0,00	12,25	42,98	1,68	0,85	18,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,00</b>	<b>8,00</b>	<b>29,00</b>	<b>215,00</b>	<b>0,87</b>	<b>0,60</b>	<b>0,30</b>	<b>43,45</b>	<b>0,00</b>	<b>235,45</b>	<b>124,58</b>	<b>26,88</b>	<b>1,04</b>	<b>42,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>УЖИН</b>																			
Рагу из овощей	150	3,00	5,00	18,75	133,00	0,09	12,48	0,09	62,32	5,35	58,36	77,74	29,53	1,76	46,89	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Тертая мякоть	80	8,00	7,00	5,00	117,00	0,02	0,36	0,02	26,52	0,03	30,08	81,87	14,80	1,60	41,27	0,01	0,01	0,27	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Супе овсянный с толокном	30	1,00	1,00	4,00	24,00	0,03	13,50	0,30	10,14	0,00	53,81	8,82	3,94	0,12	31,32	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Чай с сахаром	200	0,00	0,01	11,00	33,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	1,08	0,20	6,24	0,00	0,00	0,00	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	15,00	0,00	4,67	0,00	0,00	0,00	5
<b>Итого Ужин</b>	<b>480</b>	<b>13,00</b>	<b>14,01</b>	<b>48,75</b>	<b>359,00</b>	<b>0,16</b>	<b>26,36</b>	<b>0,42</b>	<b>98,98</b>	<b>5,38</b>	<b>166,52</b>	<b>177,70</b>	<b>64,35</b>	<b>3,68</b>	<b>130,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,27</b>	
<b>Итого</b>	<b>2070,00</b>	<b>62,33</b>	<b>62,12</b>	<b>253,05</b>	<b>1694,00</b>	<b>1,91</b>	<b>65,71</b>	<b>1,30</b>	<b>305,63</b>	<b>14,76</b>	<b>1016,28</b>	<b>877,83</b>	<b>205,01</b>	<b>10,89</b>	<b>591,97</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>1,62</b>	

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминны			Минеральные вещества										номера рецептур	Наименование сборника	
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Йод	селен	фтор			
Макаронные изделия, запеченные																					
с сыром	190	9,00	9,00	33,00	252,00	0,01	0,03	0,08	41,68	0,00	28,19	63,07	5,74	1,40	28,19	0,00	0,00	0,72	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	206	В.А. Тугельяна, 2011
Какао с молоком	180	3,00	3,00	14,00	91,00	0,05	1,44	0,15	21,60	0,00	137,69	67,69	3,00	0,17	50,00	0,00	0,00	0,82	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	397	В.А. Тугельяна, 2011
Бутерброд с маслом и сыром	40	2,00	8,00	16,00	136,00	0,06	0,60	0,04	40,00	1,00	10,61	33,20	11,35	0,72	25,01	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	1	В.А. Тугельяна, 2011
Итого за завтраки:	410	14,00	20,00	63,00	479,00	0,12	1,47	0,27	103,28	1,00	176,49	163,96	20,09	2,29	103,20	0,00	0,00	1,54			
ИТОГО ЗАВТРАК																					
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	399,00	
Итого	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
ОБЕД																					
Салат из фасоли консервированной	60	3,00	7,00	9,00	90,00	0,06	6,60	0,03	0,00	0,08	72,87	17,97	26,48	0,42	130,60	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	12	
Суп овощной	200	2,00	5,00	15,00	83,00	0,08	6,63	0,07	0,00	0,06	95,34	57,45	23,28	0,87	48,19	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	86	редакт. Г.СНЕГУР, 2020
Горбуша ленивые формовые	150	11,00	9,00	15,00	274,00	0,08	1,87	0,12	27,50	0,06	94,00	166,38	16,13	1,54	47,63	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	152	
Супе сметанный с тожком	30	1,00	1,00	4,00	24,00	0,03	13,50	0,30	10,14	0,00	53,81	8,82	3,94	0,12	31,32	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016	355	В.А. Тугельяна, 2016
Компот из плодов и свежих ягод	180	0,00	0,00	21,00	64,00	0,05	2,23	0,03	0,00	0,00	20,04	8,06	4,61	0,79	32,16	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	372	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,00	20,00	100,00	0,09		0,05	0,00	0,00	21,88	23,80	14,38	0,00	15,32	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	6	
Итого за обед:	670	20,00	22,00	84,00	635,00	0,39	30,83	0,60	37,64	0,20	357,94	282,48	90,82	3,74	305,22	0,00	0,00	0,00			
ПОЛДНИК																					
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,38	116,00	0,08	2,75	0,31	42,88	2,68	254,07	190,06	2,96	0,21	30,92	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	400	
Печенье	10	1,00	5,00	25,80	39,00														Технологическая инструкция по производству. М 2006	507	
Бананы	100	1,00	0,00	21,00	75,00	0,05	10,60	0,06	21,20	2,12	8,48	29,68	42,00	0,64	36,89	0,00	0,01	0,40	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016	386	
Итого за полдник:	310	8,00	11,40	56,18	230,00	0,13	13,35	0,37	64,08	4,80	262,55	219,74	44,96	0,85	67,81	0,00	0,01	0,40			
УЖИН																					
Овощи отварные с маслом	150	2,00	4,00	6,25	74,00	0,10	26,20	0,08	262,20	2,63	57,60	63,13	15,80	1,10	39,56	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	320	В.А. Тугельяна, 2014
Омлет натуральннй	90	9,00	9,60	1,45	151,00	0,06	0,17	0,11	215,83	2,26	104,75	155,49	23,44	0,60	43,89	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	215	В.А. Тугельяна, 2014
Чай с лимоном	200	0,00	0,01	11,00	33,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	1,08	0,20	6,24	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	392	В.А. Тугельяна, 2014
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	1,50	0,00	4,67	0,00	0,00	0,00	СБ/Лод ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	5	
Итого Ужин	460	12,00	14,01	28,70	310,00	0,18	26,39	0,20	478,03	4,89	186,62	227,89	41,82	1,90	94,36	0,00	0,00	0,00			
Итого	1950,00	54,00	67,41	216,88	1778,00	0,83	74,04	1,46	683,03	10,89	990,60	896,07	199,69	10,18	570,59	0,00	0,01	1,94			

День 4 (четверг)

ЗАВТРАК

ИТОГО ЗАВТРАК

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминный				Минеральные вещества										номера рецептур	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Йод	селен	фтор			
День 5 (пятница)																					
ЗАВТРАК																					
Каша жидкая(речневая)	200	6,64	6,60	23,00	183,00	0,11	0,30	0,09	26,60	0,30	67,00	103,00	7,70	1,40	14,20	0,03	0,01	0,57	183	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2015	
Кофейный напиток с молоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	23,35	0,00	0,00	0,20	395	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2015	
Вугерброд с маслом	40	4,70	6,80	15,00	139,46	0,07	0,00	0,04	56,00	1,40	13,02	38,99	13,27	0,84	29,35	0,00	0,00	0,00	1	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2015	
Итого за завтрак:	420	14,34	15,40	52,00	413,46	0,21	1,28	0,24	97,60	1,70	174,32	211,49	31,47	2,34	68,90	0,03	0,01	0,77			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
Сок виноградный	100	0,00	0,00	16,00	70,00	0,02	2,00	0,01	0,00	0,00	20,00	2,00	2,00	0,40	15,00	0,00	0,00	0,00	399,1	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2015	
Итого	100,00	0,00	0,00	16,00	70,00	0,02	2,00	0,01	0,00	0,00	20,00	2,00	2,00	0,40	15,00	0,00	0,00	0,00			
ОБЕД																					
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	3,00	6,00	64,00	0,03	5,88	0,03	0,00	0,00	61,76	23,17	21,46	0,78	121,63	0,00	0,00	0,00	34	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,00	5,00	15,00	144,00	0,09	3,60	0,09	15,80	0,00	63,52	94,99	21,90	1,18	56,01	0,00	0,00	0,00	83	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Щедрое картофельное	130	3,00	5,00	18,00	120,00	0,10	13,32	0,08	18,33	0,00	57,11	63,53	16,04	0,79	33,75	0,00	0,00	0,00	32	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Котлеты рыбные ленинградские	70	7,00	3,00	5,00	88,00	0,08	2,94	0,10	34,63	6,96	52,36	181,22	13,41	1,21	34,52	0,00	0,00	0,00	257	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,00	21,00	64,00	0,05	2,23	0,03	0,00	0,00	20,04	8,06	4,61	0,79	32,16	0,00	0,00	0,00	372	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,00	20,00	100,00	0,09		0,05	0,00	0,00	21,88	23,80	14,38	0,00	15,32	0,00	0,00	0,00	6	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Итого за обед:	690	21,00	16,00	85,00	580,00	0,44	27,97	0,38	68,76	6,96	276,67	396,77	91,80	4,75	293,39	0,00	0,00	0,00			
ПОЛДНИК																					
Йогурт	180	4,00	4,00	9,00	109,00	0,07	1,08	0,12	39,60	0,05	219,60	52,80	2,70	0,18	24,00	0,03	0,01	1,56	420	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2016	
Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные)	90	7,00	6,00	37,00	254,00	0,09	0,09	0,09	14,00	0,00	39,54	89,82	12,72	1,20	73,71	0,00	0,00	0,00	454	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Итого за полдник:	270	11,00	10,00	46,00	363,00	0,16	1,17	0,21	53,60	0,05	259,14	142,62	15,42	1,38	97,71	0,03	0,01	0,74			
УЖИН																					
Суп сметанный	30	0,00	1,23	3,00	18,00	0,02	0,02	0,02	10,14	7,50	8,19	6,81	3,17	0,06	11,82	0,00	0,00	0,00	351	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Пудинг из творога	100	15,40	10,76	24,33	230,00	0,06	0,19	0,10	68,00	0,00	129,90	160,70	14,49	0,97	18,90	0,00	0,00	0,00	233	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	47,00	0,08	10,07	0,10	10,80	0,00	34,39	11,08	19,06	1,16	68,05	0,04	0,02	0,52	386	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	31,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	14,34	4,48	2,46	0,36	21,50	0,00	0,00	0,00	393	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	13,00	0,00	4,67	0,00	0,00	0,00	5	СБ/Люд ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Итого Ужин	450	16,40	12,99	63,33	398,00	0,20	10,52	0,23	88,94	7,50	201,49	190,54	54,18	2,55	124,94	0,04	0,02	0,52			
Итого	1930,00	62,74	54,39	262,33	1824,46	1,03	42,74	1,07	308,90	16,21	931,62	943,42	194,87	11,42	599,94	0,10	0,04	2,03			

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин			Минеральные вещества										номера рецептур	Наименование сборника	
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Ca, мг	фосфор	магний	железо	калий	йод	селен	фтор			
День 6 (понедельник)																					
ЗАВТРАК																					
Каша жидкая "Дружба"	200	6,00	8,00	28,00	201,00	0,07	0,00	0,01	26,80	0,00	93,67	69,55	4,68	0,74	57,29	0,00	0,00	0,67	185/2	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Какао с молоком	180	3,00	3,00	14,00	91,00	0,05	1,44	0,15	21,60	0,00	137,69	67,69	2,00	0,17	50,00	0,00	0,00	0,50	397	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Ватерфорд с маслом и сыром	40	2,00	8,00	16,00	136,00	0,06	0,00	0,04	40,00	1,00	10,61	33,20	20,30	0,72	25,01	0,00	0,00	0,00	3	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Итого за завтрак:	420	11,00	19,00	58,00	428,00	0,18	1,44	0,20	88,40	1,00	241,97	170,44	26,98	1,63	132,30	0,00	0,00	1,17			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	399,00	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Итого	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
ОБЕД																					
Салат из свежих овощей с фасолью	60	1,00	5,00	4,00	64,00	0,03	5,10	0,02	25,80	0,00	90,45	40,95	12,83	0,43	121,63	0,03	0,01	0,62	34/1	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Рассолыник домашний с сметаной	200	2,00	4,00	14,00	90,00	0,08	6,07	0,06	0,00	0,00	88,27	57,84	12,74	0,80	38,95	0,00	0,00	0,00	75	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2014	
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,00	4,10	23,20	146,00	0,02	0,00	0,02	16,74	0,00	63,19	31,99	28,27	0,96	26,13	0,00	0,00	0,00	10	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Гуаш из мяса в молочном-сметанном соусе	70	9,00	7,00	2,45	117,00	0,02	0,02	0,02	11,82	7,00	117,47	68,12	18,50	0,56	40,53	0,00	0,00	0,00	10,99	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2010	
Компот из плодов и свежих ягод	180	0,33	0,01	25,00	103,00	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	23,87	11,55	4,50	0,94	37,36	0,00	0,00	0,00	376	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,00	20,00	100,00	0,09	0,05	0,05	0,00	0,00	21,88	23,80	14,38	0,00	15,32	0,00	0,00	0,00	6	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Итого за обед:	690	20,33	20,11	88,65	620,00	0,25	11,49	0,18	54,36	7,00	405,13	234,25	91,22	3,69	279,92	0,03	0,01	0,62			
ПОЛДНИК																					
Кефир	180	5,00	6,00	7,20	106,00	1,00	1,81	0,44	51,84	0,00	36,00	89,28	3,65	0,26	38,62	0,00	0,00	0,19	401	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2011	
Печенье	20	1,00	10,00	51,60	78,00														507	Технологическая инструкция по производству. М.2006	
Яблоки	100	0,00	0,00	10,00	47,00	0,08	10,07	0,10	5,04	0,00	34,39	11,08	19,06	1,16	68,05	0,04	0,02	0,32	386	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2016	
Итого за полдник:	300	6,00	16,00	68,80	231,00	1,08	11,88	0,54	56,88	0,00	70,39	100,36	22,71	1,42	106,67	0,04	0,02	0,51			
УЖИН																					
Рагу из овощей	150	3,20	5,00	16,07	133,00	0,09	12,47	0,09	62,60	5,37	58,63	78,10	13,97	1,14	12,49	0,00	0,00	0,00		137	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2016
Супе куриное	80	9,00	9,00	0,88	187,00	0,02	0,03	0,07	57,60	0,00	107,33	92,73	18,19	0,96	96,35	0,00	0,00	0,00		310	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2016
Чай с лимоном	200	0,00	0,01	11,00	33,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	1,08	0,20	6,24	0,00	0,00	0,00		392	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Хлеб пшеничный	30	2,00	1,00	15,00	78,00	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	16,51	8,41	16,90	0,00	5,26	0,00	0,00	0,00		5	СБ/Лод ред МП Могильного и В.А. Тугельяна, 2014
Итого ужин	460	14,20	15,01	42,95	431,00	0,14	12,52	0,18	120,20	5,37	192,07	181,04	50,14	2,30	120,34	0,00	0,00	0,00			
Итого	1970,00	51,53	70,12	273,40	1774,00	1,66	39,33	1,12	319,84	13,37	916,56	688,09	193,05	10,44	639,23	0,07	0,03	2,30			

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витаминный				Минеральные вещества										номера рецептур	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Йод	селен	фтор			
День 7 (вторник)																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Каша жидкая (геркулесовая)	200	4,00	7,00	26,40	120,00	0,20	0,00	0,05	0,00	0,00	31,27	53,20	7,52	2,01	33,15	0,00	0,00	0,00	0,00	185	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014
Кофейный напиток с молоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	23,35	0,00	0,00	0,20	395	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
Бутерброд с маслом	40	4,70	6,80	15,00	139,46	0,07	0,00	0,04	56,00	1,40	13,02	38,99	23,30	0,84	29,35	0,00	0,00	0,00	3	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>11,70</b>	<b>15,80</b>	<b>55,40</b>	<b>350,46</b>	<b>0,30</b>	<b>0,98</b>	<b>0,20</b>	<b>71,00</b>	<b>1,40</b>	<b>138,59</b>	<b>159,69</b>	<b>41,32</b>	<b>2,95</b>	<b>87,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Груши	100	1,00	0,00	12,00	38,00	0,05	0,60	0,08	0,00	0,00	21,35	84,27	1,35	1,46	22,47	0,00	0,00	0,00	386	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>27,00</b>	<b>102,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>ОБЕД</b>																					
Салат из квашеной капусты	60	1,00	2,00	4,50	45,00	0,03	18,80	0,03	0,03	0,00	56,03	18,57	22,60	0,90	100,60	0,08	0,02	0,40	47	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
Суп-пюре гороховый	200	2,00	2,00	5,00	107,00	0,15	4,73	0,15	97,68	0,07	67,34	67,00	24,79	0,02	40,10	0,01	0,01	0,83	171/137	СБ/дошкольных учреждений/Под редакцией С.Н.ЕЛТУР, 2020	
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,00	0,00	5,00	27,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	3,63	13,70	15,20	0,32	2,09	0,00	0,00	0,00	123	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2016	
Жареное по-домашнему	200	6,00	13,00	20,00	263,00	0,20	8,54	0,03	18,75	0,00	65,74	54,48	15,92	1,10	40,27	0,00	0,00	0,00	276	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
Колбас из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	25,00	103,00	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	23,87	11,55	4,50	0,94	37,36	0,00	0,00	0,00	376	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
Хлеб ржаной	50	3,00	0,00	20,00	100,00	0,09	0,05	0,00	0,00	0,00	21,88	23,80	14,50	0,00	15,32	0,00	0,00	0,00	6	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2011	
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>13,33</b>	<b>17,01</b>	<b>79,50</b>	<b>645,00</b>	<b>0,50</b>	<b>32,37</b>	<b>0,29</b>	<b>116,46</b>	<b>0,07</b>	<b>238,49</b>	<b>189,10</b>	<b>97,51</b>	<b>3,28</b>	<b>235,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>1,23</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																					
Сметанка	180	1,20	2,40	19,20	79,00	0,06	1,62	0,23	39,60	0,05	217,80	145,20	2,70	0,18	31,20	0,01	0,00	0,36	401	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
Пудинг из творога	100	15,40	10,76	24,33	230,00	0,07	0,21	0,26	75,48	0,00	144,19	211,68	12,54	1,08	21,08	0,00	0,00	0,00	233	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>16,60</b>	<b>13,16</b>	<b>43,53</b>	<b>329,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,83</b>	<b>0,49</b>	<b>115,08</b>	<b>0,05</b>	<b>361,99</b>	<b>356,88</b>	<b>15,24</b>	<b>1,26</b>	<b>52,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>			
<b>УЖИН</b>																					
Овощи отварные с маслом	150	2,00	4,00	6,00	74,00	0,13	25,50	0,09	362,50	2,63	27,60	63,13	12,90	1,10	111,36	0,00	0,00	0,00	320	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
Драчена	80	8,00	7,00	5,00	149,00	0,01	0,01	0,01	177,24	2,00	63,02	41,29	21,23	0,63	31,90	0,00	0,00	0,00	228	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	31,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	14,34	4,48	2,46	0,36	21,50	0,00	0,00	0,00	393	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	15,00	0,00	4,67	0,00	0,00	0,00	5	СБ/Лод рел. М П Могильного и В.А. Тувельна, 2014	
<b>Итого Ужин</b>	<b>450</b>	<b>11,00</b>	<b>12,00</b>	<b>37,00</b>	<b>306,00</b>	<b>0,18</b>	<b>25,55</b>	<b>0,11</b>	<b>539,74</b>	<b>4,63</b>	<b>119,63</b>	<b>116,37</b>	<b>51,59</b>	<b>2,09</b>	<b>169,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Итого</b>	<b>1950,00</b>	<b>52,63</b>	<b>57,97</b>	<b>242,43</b>	<b>1732,46</b>	<b>1,12</b>	<b>62,73</b>	<b>1,11</b>	<b>842,28</b>	<b>6,15</b>	<b>865,70</b>	<b>824,04</b>	<b>207,66</b>	<b>10,89</b>	<b>545,3</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>1,79</b>			



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминны			Минеральные вещества										номера рецептур	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Йод	селен	фтор		
День 8 (средн) ЗАВТРАК																				
Каша жидкая(пшеница)	200	7,00	11,00	27,00	120,00	0,15	0,00	0,10	26,66	0,00	11,84	92,17	3,30	1,10	61,58	0,00	0,01	0,50	182	В.А. Тугельна, 2011
Ябло отварное	40	5,00	5,00	0,00	62,00	0,01	0,00	0,01	100,00	0,90	22,00	76,80	4,80	1,00	28,00	0,03	0,01	0,22	213	В.А. Тугельна, 2011
Кавказ с молоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	25,35	0,00	0,00	0,20	395	В.А. Тугельна, 2011
Бутерброд с маслом и сыром	40	2,00	8,00	16,00	136,00	0,06	0,00	0,04	40,00	1,00	10,61	33,20	20,30	0,72	25,01	0,00	0,00	0,00	3	В.А. Тугельна, 2014
Итого за завтрак:	460	17,00	26,00	57,00	409,00	0,25	0,98	0,26	181,66	1,90	138,75	269,67	38,90	2,92	139,94	0,03	0,02	0,92		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	399,00	В.А. Тугельна, 2014
Итого	100	0	0	15	64	0	2	0	0	0	7	2	2	1	0	0	0	0		
ОБЕД																				
Салат из зеленого горошка консервированного	60	3,00	5,18	7,50	90,00	0,06	6,60	0,03	0,00	0,00	72,87	17,97	22,48	0,42	112,60	0,00	0,00	0,00	10	В.А. Тугельна, 2014
Суп крестьянский с сметаной	200	2,00	6,00	12,00	112,00	0,02	4,66	0,02	0,00	0,00	95,96	62,14	25,81	0,63	43,73	0,01	0,01	0,18	11,96	В.А. Тугельна, 2020
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,00	5,00	31,00	203,00	0,13	0,00	0,00	344,00	0,02	75,00	20,00	20,00	0,01	30,00	0,00	0,00	0,00	54,30ч	В.А. Тугельна, 2022
Тертые мясные	70	10,00	8,00	6,00	137,00	0,02	0,32	0,02	22,82	0,03	61,37	71,48	12,23	0,23	0,94	0,05	0,01	0,14	286	В.А. Тугельна, 2014
Суп с сметанный с томатом	30	1,00	1,00	4,00	24,00	0,03	13,50	0,30	10,14	0,00	53,81	8,82	3,94	0,12	31,32	0,00	0,00	0,00	355	В.А. Тугельна, 2014
Компот из плодов и свежих ягод	180	0,00	0,00	21,00	64,00	0,05	2,23	0,03	0,00	0,00	20,04	8,06	14,61	0,79	32,16	0,00	0,00	0,00	372	В.А. Тугельна, 2014
Хлеб ржаной	50	3,00	0,00	20,00	100,00	0,09		0,05	0,00	0,00	21,88	23,80	4,38	0,00	15,32	0,00	0,00	0,00	6	В.А. Тугельна, 2014
Итого за обед:	720	26,00	25,18	101,50	730,00	0,40	27,31	0,45	376,96	0,05	400,93	212,27	103,45	2,20	266,07	0,06	0,02	0,32		
ПОЛДНИК																				
Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,38	120,00	0,08	2,75	0,31	42,88	2,68	254,07	190,06	2,96	0,21	30,92	0,00	0,00	0,00	400	В.А. Тугельна, 2014
Ливанок	50	1,30	1,30	23,00	101,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,50	0,00	0,00	0,00	510	Технологическая инструкция по производству М.2006
Итого за полдник:	250	7,30	7,70	32,38	221,00	0,08	2,75	0,31	42,88	2,68	254,07	190,06	2,96	0,21	53,42	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
Винегрет овощной	60	1,00	4,00	5,00	57,00	0,21	15,75	0,08	1,00	1,50	75,00	37,50	12,80	0,15	37,50	0,04	0,01	0,18	45	В.А. Тугельна, 2014
Запеканка из печени с рисом	70	13,00	4,00	6,00	142,00	0,17	4,07	0,09	34,87	2,34	47,09	146,60	21,88	1,59	44,27	0,00	0,00	0,00	294	В.А. Тугельна, 2014
Бананы	100	1,00	0,00	21,00	75,00	0,05	10,60	0,06	21,20	2,12	8,48	29,68	1,27	0,90	30,89	0,00	0,01	0,40	386	В.А. Тугельна, 2014
Чай с лимоном	200	0,00	0,01	11,00	33,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	1,68	0,20	6,24	0,00	0,00	0,00	392	В.А. Тугельна, 2014
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	51,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	11,50	0,00	4,67	0,00	0,00	0,00	5	В.А. Тугельна, 2014
Итого Ужин	450	16,00	9,01	53,00	350,00	0,45	30,44	0,24	57,07	5,96	154,84	223,05	48,53	2,84	129,57	0,04	0,02	0,58		
Итого	1980	66,30	67,89	258,88	1783,00	1,19	63,48	1,28	658,37	10,59	955,59	892,05	195,84	9,57	589	0,13	0,06	1,82		

Наименование	Выход	Ветки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин				Минеральные вещества										номера рецептур	Наименование сборника
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Йод	селен	фтор			
<b>День 9 (четверг)</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Суп молочный(варимилки)	200	6,00	5,00	12,00	146,00	0,02	0,93	0,20	30,75	0,00	62,43	72,21	25,46	0,50	23,47	0,00	0,00	0,75	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,00	14,00	91,00	0,05	1,44	0,15	21,60	0,00	137,69	67,69	2,00	0,17	50,00	0,00	0,00	0,50	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Взваренный с маслом	40	4,70	6,80	15,00	139,46	0,07	0,00	0,04	56,00	1,40	13,02	38,99	23,30	0,84	29,35	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>13,70</b>	<b>14,80</b>	<b>46,00</b>	<b>376,46</b>	<b>0,14</b>	<b>2,37</b>	<b>0,39</b>	<b>108,35</b>	<b>1,40</b>	<b>213,14</b>	<b>178,89</b>	<b>50,76</b>	<b>1,51</b>	<b>102,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,25</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Сок вишневый	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011		
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>64,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,00</b>	<b>2,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>ОБЕД</b>																					
Салат из свежих	60	1,00	6,00	3,00	56,00	0,19	7,64	0,03	0,00	2,01	108,58	34,04	11,64	1,06	106,90	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Булочка из м.р. с яйцом	200	8,00	5,00	1,00	101,00	0,03	1,01	0,03	134,00	1,20	10,80	54,33	11,68	1,35	21,10	0,09	0,01	0,75	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,00	0,00	5,00	27,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	3,65	13,70	10,52	0,32	2,09	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Рис отварной	130	3,20	4,70	30,00	183,00	0,05	0,00	0,02	19,80	0,00	48,39	62,69	13,22	0,46	33,94	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Супе куриное	70	8,00	7,00	6,00	163,00	0,01	0,02	0,08	43,00	0,00	30,10	69,20	9,10	0,72	39,70	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	25,00	103,00	0,03	0,42	0,03	0,00	0,00	64,65	13,86	5,40	1,13	44,83	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Хлеб ржаной	50	3,00	0,00	20,00	100,00	0,09		0,05	0,00	0,00	21,88	23,80	14,38	0,00	15,32	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>24,53</b>	<b>22,71</b>	<b>90,00</b>	<b>733,00</b>	<b>0,42</b>	<b>9,09</b>	<b>0,26</b>	<b>196,80</b>	<b>3,21</b>	<b>288,03</b>	<b>271,62</b>	<b>75,94</b>	<b>5,04</b>	<b>263,88</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																					
Раженка	180	5,00	5,00	8,00	91,00	0,04	0,54	0,24	31,20	0,00	223,20	81,60	25,20	0,19	24,00	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011		
Зефир	20	0,00	1,00	16,00	66,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	120,00	100,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Гривиз	100	1,00	0,00	12,00	38,00	0,05	0,60	0,08	0,00	0,00	21,35	84,27	1,35	1,46	22,47	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2011		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>36,00</b>	<b>195,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,14</b>	<b>0,32</b>	<b>111,20</b>	<b>0,00</b>	<b>364,55</b>	<b>265,87</b>	<b>26,55</b>	<b>1,65</b>	<b>106,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>УЖИН</b>																					
Салат из квасуры консервированной	60	3,00	6,00	11,00	90,00	0,02	5,58	0,02	0,00	7,50	11,19	34,66	11,77	0,39	100,36	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Рыба тушеная с овощами	180	19,00	10,00	10,00	205,00	0,13	4,23	0,02	10,17	1,13	67,57	57,65	15,86	1,15	19,94	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	31,00	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	14,34	4,48	2,46	0,36	21,50	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
Хлеб пшеничный	20	1,00	1,00	10,00	52,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	7,47	15,00	0,00	4,67	0,00	0,00	0,00	С/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тучельяна, 2014		
<b>Итого Ужина</b>	<b>460</b>	<b>23,00</b>	<b>17,00</b>	<b>47,00</b>	<b>378,00</b>	<b>0,19</b>	<b>9,85</b>	<b>0,05</b>	<b>10,17</b>	<b>8,63</b>	<b>107,77</b>	<b>104,26</b>	<b>45,09</b>	<b>1,90</b>	<b>146,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Итого</b>	<b>1980,00</b>	<b>67,23</b>	<b>60,51</b>	<b>234,00</b>	<b>1746,46</b>	<b>0,85</b>	<b>24,45</b>	<b>1,04</b>	<b>426,52</b>	<b>13,24</b>	<b>980,49</b>	<b>822,64</b>	<b>200,34</b>	<b>11,50</b>	<b>619,64</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>			

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							номера рецептур	Наименование сборника	
						В1, мг	С, мг	В2	А	Д	Са, мг	фосфор	магний	железо	калий	Йод			селен
День 10 (пятница)																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Каша жидкая(рисовая)	200	7,00	5,00	33,00	181,00	0,03	0,00	0,02	26,80	0,00	77,31	48,10	1,54	0,32	43,69	0,00	0,00	0,26	185/5 В.А. Тугельяна, 2014
Каша с молоком	180	3,00	2,00	14,00	91,00	0,03	0,98	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	25,35	0,00	0,00	0,20	395 В.А. Тугельяна, 2014
Бутерброд с маслом и сыром	40	2,00	8,00	16,00	136,00	0,06	0,00	0,04	40,00	1,00	10,61	33,20	20,30	0,72	25,01	0,00	0,00	0,00	3 В.А. Тугельяна, 2014
Итого за завтрак:	420	12,00	15,00	63,00	408,00	0,12	0,98	0,17	81,80	1,00	182,22	148,80	32,34	1,14	94,05	0,00	0,00	0,46	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																			
Сок яблочный	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	399,00 В.А. Тугельяна, 2014
Итого	100	0,00	0,00	15,00	64,00	0,01	2,00	0,02	0,00	0,00	7,00	2,00	2,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из соевых орешков с луком	60	0,30	4,00	1,00	63,00	0,02	3,33	0,02	0,00	0,00	58,96	15,75	18,07	0,32	115,42	0,00	0,00	0,00	19 В.А. Тугельяна, 2014
Борщ с фасолью и картофелем	200	4,00	5,00	5,00	126,00	0,02	5,05	0,02	0,00	0,00	80,60	78,73	12,77	1,34	43,58	0,00	0,00	0,00	63 В.А. Тугельяна, 2014
Пюре картофельное с морковью	130	3,00	4,00	17,00	128,00	0,15	17,80	0,14	27,80	0,00	42,34	114,53	13,67	1,15	99,00	0,00	0,00	0,00	322 В.А. Тугельяна, 2014
Котлеты рубленые мясные	70	7,00	6,00	11,00	162,00	0,06	0,50	0,09	17,55	1,85	12,40	29,25	20,35	1,00	1,04	0,00	0,00	0,00	283 В.А. Тугельяна, 2014
Компот из шипов и свежих ягод	180	0,00	0,00	21,00	64,00	0,05	2,23	0,03	0,00	0,00	20,04	8,06	4,61	0,79	32,16	0,00	0,00	0,00	372 В.А. Тугельяна, 2014
Хлеб ржаной	50	3,00	0,00	20,00	100,00	0,09	0,05	0,05	0,00	0,00	21,88	23,80	14,38	0,00	15,32	0,00	0,00	0,00	6 В.А. Тугельяна, 2014
Итого за обед:	690	17,30	19,00	75,00	643,00	0,39	28,91	0,35	45,35	1,85	236,22	270,12	83,85	4,60	306,52	0,00	0,00	0,00	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Снежок	180	1,20	2,40	19,20	79,00	0,06	1,62	0,23	39,60	0,05	217,80	145,20	2,70	0,18	31,20	0,01	0,00	0,36	401 В.А. Тугельяна, 2014
Пирог открытый	70	4,00	3,00	21,00	124,00	0,82	0,06	0,06	12,25	0,00	12,25	42,98	15,68	0,98	21,00	0,00	0,00	0,00	459 В.А. Тугельяна, 2014
Итого за полдник:	250	5,20	5,40	40,20	203,00	0,88	1,68	0,29	51,85	0,05	230,05	188,18	18,38	1,16	52,20	0,01	0,00	0,36	
<b>УЖИН</b>																			
Салат из моркови и яблока	60	1,00	3,00	5,00	48,00	0,02	4,17	0,02	150,00	1,50	57,72	20,38	10,46	0,79	33,75	0,00	0,00	0,00	40 В.А. Тугельяна, 2014
Молоко стученное	30	2,00	2,00	17,00	96,00	0,02	0,30	0,02	14,10	0,03	92,10	65,70	10,20	0,06	24,75	0,06	0,01	0,75	231 В.А. Тугельяна, 2014
Сырники из творога	140	7,00	11,00	21,00	310,00	0,06	0,51	0,51	105,30	0,00	207,09	10,53	3,18	0,99	18,08	0,00	0,00	0,00	37 В.А. Тугельяна, 2014
Чай с лимоном	200	0,00	0,01	11,00	33,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,60	1,80	1,08	0,29	6,24	0,00	0,00	0,00	397 В.А. Тугельяна, 2014
Бананы	100	1,00	0,00	21,00	75,00	0,05	10,80	0,06	21,20	2,12	8,48	29,68	42,00	0,90	36,89	0,00	0,01	0,40	386 В.А. Тугельяна, 2016
Итого Ужин	530	11,00	16,01	75,00	562,00	0,15	15,60	0,61	290,60	3,65	374,99	128,09	66,92	2,94	119,71	0,06	0,02	1,15	
Итого	1990/400	43,50	53,41	208,20	1880/400	1,55	49,17	1,45	409,60	6,55	1030,48	737,19	205,49	11,24	572,48	0,07	0,02	1,97	0/00





Распределение калорийности между приемами пищи для Детских садов (от 3 до 7 лет)

Приемы пищи	Дни										среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1 день	норма
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Завтрак	24,47	20,61	20,48	26,92	22,66	24,12	20,22	22,99	21,55	21,7	225,72	22,572	20%
II завтрак	4,6	3,78	6,2	3,6	3,84	3,61	5,91	3,6	3,67	3,41	42,22	4,222	5%
Обед	40,26	35,58	39,43	35,97	31,79	34,95	37,23	41,03	41,97	34,2	372,41	37,241	35%
Полдник	11,56	11,34	12,69	16,36	19,9	13,02	18,99	12,42	11,17	10,8	138,25	13,825	15%
Ужин	19,11	28,68	21,19	17,43	21,82	24,3	17,66	20,14	21,64	29,89	221,86	22,186	25%
Итого	100,00	99,99	99,99	100,28	100,01	100,00	100,01	100,18	100,00	100,00	1000,46	100,046	100%