



Утверждаю:
Антонова Л.П.
Заведующий МКДОУ «Алёнка»
Приказ № 32 от 30.08.2024

**Десятидневное меню
для организации питания детей
с 10.30 часовым пребыванием детей
муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Алёнка»
с.Лойно Верхнекамского района Кировской области
(МКДОУ «Алёнка»)
на 2024 - 2025 учебный год.**

Пояснительная записка.

10-дневное меню для организации питания детей муниципального дошкольного общеразвивающего учреждения «Детский сад «Алёнка» с. Лойно Верхнекамского района Кировской области с 10.30- часовым пребыванием детей составлено с учётом требований СанПиН от 2.3/2.4.3590-20 и пожеланий родителей воспитанников. В нём предусмотрено 4 - разовое питание:

Завтрак---20%

2 завтрак---5%

Обед-----35%

Полдник - ужин---30-35%

В меню предусмотрено питание детей 2-х возрастных категорий: **от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет.**

Заведующий МКДОУ «Алёнка»_____Л.П. Антонова

Наименование блюд 1,5-3 лет 1-й день 1-я неделя	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
завтрак											
Каша манная молочная с маслом (ТК№ 194)	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,12	0,41	95,45	13,07	0,24
Кофейный напиток на молоке (ТК №290)	150/7,5	2,1	1,7	11	66	0,02	0,09	0,39	79,4	9,14	0,08
Хлеб пшеничный с маслом (ТК № 1)	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,02		7,5	9,9	0,61
Итого		8,3	12	43,1	313	0,11	0,23	0,8	182,35	32,11	0,93
2-ой завтрак											
Сок фруктовый	100	43		14,35	61	0,01	0,01	2	7	4	1,4
Итого	100	43		14,35	61	0,01	0,01	2	7	4	1,4
обед											
Салат школьный (ТК № 31)	40	0,6	3	2,7	40	0,02	0,02	1,76	10,92	7,18	0,38
Рассольник домашний на мясо-костном бульоне со сметаной (ТК № 56)	150/5	1,3	3	8,2	66	0,05	0,04	6,3	14,23	14,48	0,55
Гуляш из отварной говядины (ТК № 95)	50	14,2	15,6	3,7	212	0,04	0,08	1,1	12,21	19,8	1,96
Картофельное пюре (ТК №141)	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	22,8	0,83
Компот из сухофруктов (ТК № 295)	150/12	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,10	18,85	11,92	0,39
Хлеб ржаной	30	8,15	0,55	20,65	100,5						
Итого:		27,35	25,88	66,75	594,5	0,21	0,24	17,6	73,79	76,18	4,11
полдник											
Булка сдобная (ТК № 275)	50	3,9	4,3	26,3	159	0,05	0,04	0,02	13,84	5,95	0,5
Чай с сахаром (ТК № 286)	150/5	0,1	0,02	4,6	18				0,13		0,01
Итого		4	4,32	30,9	177	0,05	0,04	0,02	13,97	5,95	0,51
Всего:		82,65	42,2	155,1	1145,5	0,38	0,52	20,42	277,11	118,24	6,95

Наименование блюд 3-7 лет 1 неделя 1 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
завтрак											
Каша манная молочная с маслом (ТК № 194)	200/5	5	708	23,4	184	0,06	0,15	0,55	127,26	17,43	0,32
Кофейный напиток на молоке с сахаром (ТК № 290)	200/10	2,8	2,2	14,8	87	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
Хлеб пшеничный с маслом (ТК № 1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03		8,1	9,9	0,62
Итого		10,25	18,6	52,8	417	0,14	0,3	1,07	241,22	39,51	1,05
2-ой завтрак											
Сок фруктовый	100	43		14,35	61	0,01	0,01	2	7	4	1,4
Итого	100	43		14,35	61	0,01	0,01	2	7	4	1,4
обед											
Салат школьный (ТК № 31)	60	0,9	4,5	4	60	0,02	0,03	2,64	16,39	10,8	0,56
Рассольник домашний на мясо-костном бульоне со сметаной (ТК № 56)	200/8	1,7	5,3	10,9	99	0,06	0,05	8,4	18,97	19,31	0,73
Гуляш из отварной говядины (ТК № 95)	70	19,5	19,5	3,8	268	0,05	0,11	1,14	14,9	25,4	2,67
Картофельное пюре (ТК №141)	150/5	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	28,6	1,04
Компот из сухофруктов (ТК № 295)	200/12	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52
Хлеб ржаной	60	16,3	1,1	41,3	201						
Итого:		42,4	35,05	100,7	854	0,26	0,32	22,71	111,01	100	5,52
полдник											
Булка сдобная (ТК № 275)	70	5,5	6	36,8	223	0,07	0,06	0,03	19,37	8,33	0,7
Чай с сахаром (ТК № 286)	200/10	0,1	0,03	9,1	25				0,26		0,03
Итого:		5,6	6,03	45,9	248	0,07	0,06	0,03	19,63	8,33	0,73
Всего:		101,2	59,68	213,75	1580	0,48	0,69	25,81	378,86	151,84	8,7

Наименование блюд 1,5-3 лет 1-я неделя 2 день	выход	белки	жиры	углевод	эн.цен ность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом (ТК № 187)	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,04	0,125	0,41	94,03	21,4	0,32
Какао с молоком с сахаром (ТК№ 291)	150/7	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	20,23	0,66
Хлеб пшеничный с сыром (ТК№ 3)	30/10	5	3	14,5	106	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
Итого		11,5	10,9	48,1	340	0,11	0,27	0,87	283,69	57,03	1,65
2-ой завтрак											
Яблоко	100	0,3	-	10,2	41,4	-	0,02	16,69	16,48	-	0,20 6
Итого	100	0,3	-	10,2	41,4	-	0,02	16,69	16,48	-	0,20 6
обед											
Суп картофельный с клецками (ТК № 61)	150	6	5,5	6,8	103	0,03	0,02	2,76	6,32	9,06	0,35
Голубцы ленивые (ТК № 122)	100/20	9,5	8,4	8,6	150	0,03	0,1	1,85	37	22,2	1
Компот из кураги (ТК № 295)	150/12	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	11,92	0,39
Хлеб ржаной	30	8,15	0,55	20,65	100,5						
Итого:		24,35	14,48	51,45	420,5	0,07	0,14	4,71	62,17	43,18	1,074
полдник											
Омлет (ТК № 222)	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,03	0,18	0,09	40,07	6,72	1
Чай с сахаром (ТК № 286)	150/5	0,1	0,02	4,6	18				0,13		0,01
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	100						
Итого		8,3	9,82	20,2	231	0,03	0,18	0,09	40,2	6,72	1,01
Всего:		44,45	35,2	129,95	1032,9	0,21	0,61	22,36	402,54	106,93	4,606

Наименование блюд 3-7 лет 1 неделя 2 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом (ТК № 197)	200/5	5	7,8	30,9	215	0,06	0,15	0,54	122,89	27,96	0,41
Какао с молоком с сахаром (ТК№ 291)	200/10	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
Хлеб пшеничный с сыром (ТК№ 3)	50/15	7,9	4,75	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11
Итого		16,5	15,85	68,8	487	0,17	0,37	1,17	394,76	79,63	2,4
2-ой завтрак											
Яблоко	100	0,3	-	10,2	41,4	-	0,02	16,69	16,48	-	0,20 6
Итого	100	0,3	-	10,2	41,4	-	0,02	16,69	16,48	-	0,20 6
обед											
Суп картофельный с клецками (ТК № 61)	200	8	7,3	9	137	0,04	0,03	3,68	8,42	12,08	0,46
Голубцы ленивые (ТК № 122)	120/30	10,8	8,7	9,7	163	0,04	0,11	2,21	38,41	23,42	1,06
Компот из кураги (ТК № 295)	200/12	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52
Хлеб ржаной	60	16,3	1,1	41,3	201						
Итого:		36	17,15	80,6	590	0,09	0,17	6,02	71,96	51,39	2,04
полдник											
Омлет (ТК № 222)	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,04	0,27	0,13	60,05	10,08	1,5
Чай с сахаром (ТК № 286)	200/10	0,1	0,03	9,1	25				0,26		0,03
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	100						
Итого		11,2	14,13	25,2	290	0,04	0,27	0,13	60,31	10,8	1,53
Всего:		64	47,13	184,8	1408,4	0,3	0,83	24,01	543,51	141,82	61,76

Наименование блюд 1,5-3 лет 1 неделя 3 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом (ТК № 198)	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,12	0,4	96,9	33,7	0,88
Чай с лимоном и сахаром (ТК № 288)	150/7	0,1	0,03	6,5	27			0,8	1,94	0,52	0,04
Хлеб пшеничный с маслом (ТК № 1)	30/10	1,44	3,75	9,38	70	0,03	0,03		12,6	5,1	0,33
Итого		7,14	10,38	42,28	284	0,16	0,15	1,2	111,44	39,32	1,25
2-ой завтрак											
Снежок	100	2,6	2,5	11	77						
Итого	100	2,6	2,5	11	77						
обед											
Салат из моркови с яблоком (ТК № 21)	40	0,3	1,4	3,3	27	0,01	0,02	0,84	7,65	9,24	0,32
Борщ на мясном бульоне со сметаной (ТК № 55)	150/5	1	2,9	7	58	0,02	0,03	4,78	17,7	12,21	0,58
Котлета рыбная с соусом (ТК № 82)	50	8,1	5,7	6,9	112	0,09	0,07	23,3	23,3	14,57	0,53
Макаронные изделия отварные (рожки) (ТК 216)	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,02		7,44	5,85	0,59
Компот из яблок (ТК № 296)	150/10	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	0,1	4,52	2,35	0,6
Хлеб ржаной	30	8,15	0,55	20,65	100,5						
Итого:		13,8	14,05	77,45	506,5	0,18	0,15	29,02	60,61	44,22	2,62
полдник											
Ватрушка творожная (ТК № 54)	50	8,3	10,4	15	185,7	0,03	0,09	0,07	55	9	0,37
Какао с молоком с сахаром (ТК № 291)	150/7,5	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	20,23	0,66
Итого		11	12,4	247,9	255,7	0,05	0,18	0,46	137,76	29,23	1,03
Всего:		35,54	39,33	155,63	1123,2	0,39	0,48	30,68	309,81	112,77	4,9

Наименование блюд 3-7 лет 1 неделя 3 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом (ТК № 198)	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,16	0,53	128,82	45	1,17
Чай с лимоном и сахаром (ТК № 288)	200/10	0,2	0,03	9,3	38			1,12	2,73	0,73	0,06
Хлеб пшеничный с маслом (ТК № 1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03		8,1	9,9	0,62
Итого		10	174,3	59	434	0,21	0,19	1,65	139,65	55,63	1,85
2-ой завтрак											
Снежок	150	2,6	2,5	11	77						
Итого	150	2,6	2,5	11	77						
обед											
Салат из моркови с яблоком (ТК № 21)	60	0,5	2,1	5	40	0,02	0,02	1,26	11,49	13,86	0,48
Борщ на мясном бульоне со сметаной (ТК № 55)	200/8	1,4	4,1	9,4	79	0,03	0,04	6,38	23,61	16,29	0,77
Котлета рыбная с соусом (ТК № 82)	75	12,1	8,6	10,3	168	0,13	0,1	34,95	34,95	21,85	0,8
Макаронные изделия отварные (рожки) (ТК 216)	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02		9,31	7,31	0,74
Компот из яблок (ТК № 296)	200/10	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	0,13	6,03	3,13	0,8
Хлеб ржаной	60	16,3	1,1	41,3	201						
Итого:		36	20,2	116,5	753	0,25	0,19	42,72	85,39	62,44	3,59
полдник											
Ватрушка творожная (ТК № 54)	50	8,3	10,4	15	185,7	0,03	0,09	0,07	55	9	0,37
Какао с молоком с сахаром (ТК № 291)	200/11	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
Итого		11,9	13,7	28,7	285,7	0,06	0,22	0,59	165,37	35,97	1,25
Всего:		60,5	210,7	215,2	1549,7	0,52	0,6	44,96	390,41	154,04	6,69

Наименование блюд 1,5-3 лет 1 неделя 4 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
завтрак											
Каша овсяная (геркулес) с маслом (ТК № 184)	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,15	0,13	0,38	103	50,58	1,25
Какао с молоком с сахаром (ТК № 291)	150/7,5	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	20,23	0,66
Хлеб пшеничный с сыром (ТК № 3)	30/10	5	3	14,5	106	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
Итого		13,8	12,4	51,1	374	0,22	0,28	0,84	292,66	86,21	2,58
2-ой завтрак											
Груша	60	0,3	-	28	42	0,02	0,03	2,664	0,24	0,19	0,07
Итого		0,3	-	28	42	0,02	0,03	2,664	0,24	0,19	0,07
обед											
Щи из свежей капусты со сметаной (ТК № 52)	150/5	1	3,2	5,1	56	0,03	0,03	7,2	19,9	11,46	0,42
Плов из курицы (ТК № 133)	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,07	0,5	15,24	27,63	1,28
Компот из сухофруктов (ТК № 295)	150/12	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	11,92	0,39
Хлеб ржаной	30	8,15	0,55	20,65	100,5						
Итого:		24,05	22,18	64,85	543,5	0,09	0,12	7,8	53,59	51,01	2,09
полдник											
Запеканка из творога со сгущенным молоком (ТК № 227)	120/15	21,9	15,8	27,6	341	0,06	0,34	0,43	216,46	31,96	0,75
Чай и сахаром (ТК № 286)	150/5	0,1	0,02	4,6	18				0,13		0,01
Итого		22	15,82	32,2	359	0,06	0,34	0,43	216,59	31,96	0,76
Всего:		60,15	50,4	176,15	1318,5	0,39	0,77	11,734	563,48	169,37	5,5

Наименование блюд 1,5-3 лет 1 неделя 5 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом (ТК № 186)	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,01	0,12	0,37	110,19	25,39	0,67
Чай с сахаром (ТК № 286)	150/5	0,1	0,02	4,6	18				0,13		0,01
Хлеб пшеничный с маслом (ТК № 1)	30/10	1,44	3,75	9,38	70	0,03	0,03		12,6	5,1	0,33
Итого		6,84	9,47	41,58	272	0,04	0,15	0,37	122,92	30,49	1,01
2-ой завтрак											
Бананы	60	0,1	-	37	69	0,05	0,17	0,1	0,196	0,624	
Итого		0,1	-	37	69	0,05	0,17	0,1	0,196	0,624	
обед											
Салат из белокочанной капусты (ТК № 5)	40	0,9	1,8	4,1	36	0,01	0,02	8,66	23,53	8,21	0,3
Суп с гречками (ТК № 63)	150/15	3,3	5	17,6	132	0,08	0,08	3,64	45,21	21,22	0,8
Котлета мясная (ТК № 97)	50	7,8	10,8	8,3	163	0,04	0,07	0,05	20,85	15,79	0,74
Каша гречневая рассыпчатая (ТК №175)	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11		12,9	121,84	4,18
Компот из груши (ТК № 296)	150/10	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	0,1	4,52	2,35	0,6
Хлеб ржаной	30	8,15	0,55	20,65	100,5						
Итого:		28,65	23,65	98,15	707,5	0,32	0,29	12,45	107,01	169,41	6,62
полдник											
Суп молочный с макаронными изделиями (ТК № 77)	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	10,8	0,24
Кисель из концентрата (ТК № 303)	150/7,5			15	57				0,36		0,04
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	100						
Конфета шоколадная	20	0,72	3,52	13,4	85						
Итого		6,42	6,92	54,8	331	0,04	0,09	0,39	81,72	10,8	0,28
Всего:		42,01	40,04	231,53	1379,5	0,45	0,7	13,31	311,84 6	211,32 4	7,91

Наименование блюд 3-7 лет 1 неделя 5 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом (ТК № 186)	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,17	0,5	146,93	33,16	0,89
Чай с сахаром (ТК № 286)	200/10	0,1	0,03	9,1	25				0,26		0,03
Хлеб пшеничный с маслом (ТК № 1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03		8,1	9,9	0,62
Итого		9,6	16,23	60,4	416	0,18	0,2	0,5	155,29	43,06	1,54
2-ой завтрак											
Бананы	150	2,3	0,2	33	90	-	0,03	25	24,72	-	0,309
Итого		2,3	0,2	33	90	-	0,03	25	24,72	-	0,309
обед											
Салат из белокочанной капусты (ТК № 5)	60	1,3	2,7	6,2	54	0,02	0,03	12,99	35,3	12,31	0,45
Суп с гренками (ТК № 63)	200/20	4,4	6,6	23,5	177	0,11	0,11	4,85	60,28	28,3	1,08
Котлета мясная (ТК № 97)	70	11	15,2	10,9	225	0,05	0,1	0,07	29,19	22,1	1,03
Каша гречневая рассыпчатая (ТК №175)	200/5	11,2	7	46,2	296	0,24	0,14		17,2	162,79	5,58
Компот из груши (ТК № 296)	200/10	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	0,13	6,03	3,13	0,8
Хлеб ржаной	60	16,3	1,1	41,3	201						
Итого:		44,4	32,7	145,3	1022	0,43	0,39	18,04	148	228,63	8,94
полдник											
Суп молочный с макаронными изделиями (ТК № 77)	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	14,41	0,32
Кисель из концентрата (ТК № 303)	200/10			20	76				0,48		0,06
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	100						
Конфета шоколадная	20	0,72	3,52	13,4	85						
Итого		7,52	8,02	63,8	380	0,05	0,13	0,52	108,97	14,41	0,38
Всего:		63,82	57,15	302,5	1908	0,66	0,23	44,06	436,98	286,1	11,169

Наименование блюд 3-7 лет 2 неделя 7 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак											
Каша молочная «Дружба» с маслом (ТК № 200)	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,12	0,16	0,53	127,1	37,07	0,8
Кофейный напиток на молоке (ТК №290)	200/10	2,8	2,2	14,8	87	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
Хлеб пшеничный с маслом (ТК № 1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03		8,1	9,9	0,62
Итого		11,5	18,9	62,9	465	0,2	0,31	1,05	235,06	59,15	1,53
2-ой завтрак											
Яблоко	100	0,3	-	10,2	41,4	-	0,02	16,69	16,48	-	0,206
Итого		0,3	-	10,2	41,4	-	0,02	16,69	16,48	-	0,206
Обед											
Салат из моркови с маслом (ТК №19)	60	0,6	2,7	8,7	60	0,01	0,02	2,3	12,29	7,02	0,32
Суп из овощей (ТК № 66)	200	1,5	4,1	8,5	81	0,06	0,04	6,82	17,07	16,4	0,6
Картофельное пюре (ТК № 141)	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	28,6	1,04
Котлета мясная (ТК № 97)	70	11	15,2	10,9	225	0,05	0,1	0,07	29,19	22,1	1,03
Компот из кураги с сахаром (ТК № 295)	200/12	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52
Хлеб ржаной	60	16,3	1,1	41,3	201						
Итого:		33,4	27,75	110,1	793	0,25	0,29	19,72	119,3	90,01	3,51
полдник											
Омлет натуральный (ТК № 222)	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,04	0,27	0,13	60,05	10,08	1,5
Чай с сахаром (ТК № 286)	200/10	0,1	0,03	9,1	25				0,26		0,03
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	100						
Итого:		11,2	14,13	25,2	290	0,04	0,27	0,13	60,31	10,08	1,53
Всего:		56,4	60,78	208,4	1589,4	0,49	0,89	37,59	431,15	159,24	6,776

Наименование блюд 1,5-3 лет 2 неделя 8 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом (ТК № 198)	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,12	0,4	96,9	33,7	0,88
Кисель из концентрата (ТК № 303)	150/7,5			15	57				0,36		0,04
Хлеб пшеничный с маслом (ТК № 1)	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,02		7,5	9,9	0,61
Итого		8	11	55,9	353	0,18	0,14	0,4	104,76	43,6	1,53
2-ой завтрак											
мандарин	60	0,3		28	42	0,02	0,03	2,664	0,24	0,19	0,07
Итого		0,3		28	42	0,02	0,03	2,664	0,24	0,19	0,07
Обед											
Салат отварная свекла с растительным маслом (ТК № 24)	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,01	0,75	13,76	7,47	0,48
Уха с крупой (ТК № 70)	150	3,5	0,8	8,3	55	0,05	0,03	2,93	9,58	12,09	0,46
Плов из курицы (ТК № 133)	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,07	0,5	15,24	27,63	1,28
Компот из яблок (ТК № 296)	150/10	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	0,1	4,52	2,35	0,6
Хлеб ржаной	30	8,15	0,55	20,65	100,5						
Итого:		48,7	22,75	145,4	569,5	0,12	0,12	4,28	43,1	49,54	2,82
полдник											
Суп молочный с макаронными изделиями (ТК № 77)	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	10,8	0,24
Чай с сахаром (ТК 286)	155/5	0,1	0,02	4,6	18				0,13		0,01
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	100						
Итого:		5,8	3,42	31	207	0,04	0,09	0,39	81,49	10,8	0,25
Всего:		62,8	37,17	260,3	1171,5	0,36	0,38	7,734	229,59	104,13	4,67

Наименование блюд 3-7 лет 2 неделя 8 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом (ТК № 198)	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,16	0,53	128,82	45	1,17
Кисель из концентрата (ТК № 303)	200/10			20	76				0,48		0,06
Хлеб пшеничный с маслом (ТК № 1)	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03		8,1	9,9	0,62
Итого		9,8	17,4	69,7	472	0,21	0,19	0,53	137,4	54,9	1,85
2-ой завтрак											
мандарин	100	0,4		0,7	42	0,02	0,03	5	19	12	2,3
Итого		0,4		0,7	42	0,02	0,03	5	19	12	2,3
Обед											
Салат отварная свекла с растительным маслом (ТК № 24)	60	0,8	4,9	4,8	66	0,01	0,02	1,12	20,64	11,2	0,72
Уха с крупой (ТК № 70)	200	6,2	1,5	11	83	0,08	0,05	3,93	14,1	18,02	0,65
Плов из курицы (ТК № 133)	220	21	27	35,8	473	0,07	0,11	0,73	22,6	41,33	1,9
Компот из яблок (ТК № 295)	200/10	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	0,113	6,03	3,13	0,8
Хлеб ржаной	60	16,3	1,1	41,3	201						
Итого:		44,5	33,7	110,1	892	0,17	0,19	5,91	63,37	73,68	4,07
полдник											
Суп молочный с макаронными изделиями (ТК № 77)	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	14,41	0,32
Чай с сахаром (ТК 286)	200/10	0,1	0,03	9,1	25				0,26		0,03
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	100						
Итого:		6,9	4,53	39,5	244	0,05	0,13	0,52	108,75	14,41	0,35
Всего:		61,6	55,63	211	1650	0,45	0,54	11,96	328,52	154,99	8,57

Наименование блюд 1,5-3 лет 2 неделя 9 день	выход	белки	жиры	углевод д	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом (ТК № 194)	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,12	0,41	95,45	13,07	0,24
Чай с сахаром (ТК № 286)	150/5	0,1	0,02	4,6	18				0,13		0,01
Хлеб пшеничный с сыром (ТК № 3)	30/10	5	3	14,5	106	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
Итого		8,9	8,92	36,7	262	0,09	0,18	0,48	202,48	28,47	1,92
2-ой завтрак											
Груша	60	0,3	-	28	42	0,02	0,03	2,664	0,24	0,19	0,07
Итого		0,3	-	28	42	0,02	0,03	2,664	0,24	0,19	0,07
обед											
Салат из белокочанной капусты (ТК № 5)	40	0,9	1,8	4,1	36	0,01	0,02	8,66	23,53	8,21	0,3
Суп гороховый (ТК № 62)	150	4,5	3,1	17,5	122	0,13	0,05	2,8	18,7	23	1,33
Жаркое по-домашнему (ТК № 96)	100/50	15,8	15,9	13,5	261	0,12	0,14	6,27	18,02	36,9	2,86
Компот из сухофруктов (ТК № 295)	150/12	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	11,92	0,39
Хлеб ржаной	30	8,15	0,55	20,65	100,5						
Итого:		30,05	21,38	71,15	586,5	0,27	0,23	17,83	81,1	80,03	4,88
полдник											
Сырники из творога с повидлом (ТК № 229)	75/10	12,6	9,4	15,3	198	0,04	0,17	0,17	100,9	15,37	0,42
Кофейный напиток на молоке (ТК № 290)	150/7,5	2,1	1,7	11	66	0,02	0,09	0,39	79,4	9,14	0,08
Итого		14,7	11,1	26,3	264	0,06	0,26	0,56	180,3	24,51	0,5
Всего:		53,95	41,4	162,15	1154,5	0,44	0,7	5,534	464,12	133,2	6,37

Наименование блюд 1,5-3 лет 2 неделя 10 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Наименование блюд 3-7 лет Завтрак 9 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Каша гречневая молочная с маслом (ТК № 185)	150/4	6,8	6,7	27,8	1200	0,16	0,17	0,38	91,91	81,91	2,56
Завтрак с молоком (ТК № 291)	150/7,5	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	20,23	0,66
Хлеб манная мука с маслом (ТК № 194)	200/5	5,6	5,9	22,6	184	0,02	0,12	0,55	17,26	17,43	0,32
Чай с сахаром (ТК № 286)	200/10	0,11	0,03	50,3	211	0,2	0,28	0,82	182,32	109,34	3,82
Хлеб пшеничный с сыром (ТК № 3)	50/15	7,9	4,75	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11
2-ой завтрак											
Апельсин Итого	100	0,3	12,58	50,2	34,4	0,14	0,02	0,669	28,48	42,13	1,406
2-ой завтрак Итого	100	0,3		10,2	41,4		0,02	16,69	16,48		0,206
Обед	100	0,4	-	0,7	42	0,02	0,03	5	19	12	2,3
Суп с макаронными изделиями с фрикадельками (ТК № 58/103)	150/50	0,6	-1,5	0,7,3	47	0,05	0,03	5,96	19,22	12,55	0,32
Салат из белокочанной капусты (ТК № 5)	60	7,7	7,6	6,4	125	0,04	0,08	0,07	18,71	14,04	0,59
Биточки манные с киселем (ТК № 213)	150/15	6,3	6,5	6,3	368	0,06	0,09	12,99	55,58	14,93	0,44
Компот из груш с сахаром (ТК № 296)	150/10	0,2	0,1	12,9	169	0,01	0,01	3,73	25,46	31,42	1,82
Суп гороховый (ТК № 62)	200	0,2	0,1	23,5	169	0,01	0,01	3,73	25,46	31,42	1,82
Хлеб ржаной жаркое по-домашнему (ТК № 96)	150/70	22,2	22,5	20,55	379,5	0,17	0,21	9,4	26,36	53,69	4,08
Компот из сухофруктов (ТК № 295)	200/12	0,385	0,025	20,6	612,5	0,06	0,03	0,133	25,13	15,89	0,55
Полдник	60	16,3	1,1	41,3	201						
Хлеб ржаной Пирог с повидлом (ТК № 261)	50	46,9	30,65	113,9	684	0,03	0,03	26,04	112,25	113,31	0,87
Чай с сахаром (ТК № 286)	150/5	0,1	0,02	4,6	18	-	-	-	0,13	-	0,01
полдник											
Сырники из творога с повидлом (ТК № 229)	120/15	20,2	14,52	23,5	359	0,03	0,02	0,26	161,44	24,59	0,66
Кофейный напиток на молоке (ТК № 290)	200/10	28,45	21,57	14,8	1223,9	0,09	0,12	0,328	204,88	158,32	7,136
Итого		23	1,1	39,3	402	0,09	0,39	0,78	267,3	36,77	0,79
Всего:		83,3	60,33	210,6	1512	0,62	0,99	32,69	687,57	204,21	11,42

Наименование блюд 3 -7 лет 2 неделя 10 день	выход	белки	жиры	углевод	эн. ценнос ть	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом (ТК № 185)	200/5	9	9	37	266	0,22	0,23	0,5	122,4	109	3,41
Какао с молоком (ТК № 291)	200/10	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88
Хлеб пшеничный с повидлом (ТК № 4)	30/10	2,4	7,5	36,9	222	0,04	0,03	0,08	12,06	11,1	0,9
Итого		15	19,8	87,6	588	0,29	0,39	1,1	244,83	147,07	5,19
2-ой завтрак											
Апельсин	150	0,45		15	62		0,03	25	24,7		0,309
Итого		0,45		15	62		0,03	25	24,7		0,309
Обед											
Суп с макаронными изделиями с фрикадельками (ТК № 58/103)	200/70	2,2 10,5	2,1 9,1	15,1 7,6	89 155	0,07 0,06	0,04 0,12	5,28 0,09	10,95 26,65	16,74 19,9	0,69 0,85
Биточки манные с киселем (ТК № 213)	220/20	8,4	8,6	67,1	358	0,09	0,12	0,93	74,24	19,91	1,12
Компот из груши с сахаром (ТК № 296)	200/10	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	0,13	6,03	3,13	0,8
Хлеб ржаной	60	16,3	1,1	41,3	201						
Итого:		37,6	21	148,3	872	0,23	0,29	6,43	117,87	59,68	3,46
Полдник											
Пирог с повидлом (ТК № 261)	70	4,3	2,2	40,4	197	0,05	0,03	0,05	12,63	7,16	0,78
Чай с сахаром (ТК № 286)	200/10	0,1	0,03	9,1	25				0,26		0,03
Итого		4,4	2,23	49,5	222	0,05	0,03	0,05	12,89	7,16	0,81
Всего:		57,45	43,03	300,4	1744	0,57	0,74	32,58	400,29	213,91	9,769