

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад
№3 «Родничок»
Кокшарова М.А.
«09» января 2025 г



**Десятидневное перспективное меню
для детей с 1года 6 мес. до 3 лет и с 3 лет до 7 лет
с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида
№3 «Родничок» г.Никольск**



1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.	Витамины			Микроэлементы		№ рецептурной карты
		1-3	3-7					В1	С	В2	Са	Fe	
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	6,98/9,3	10,42/13,89	25/33,3	240/320/	0,075/0,01	0.675/0,9	0,165/0,22	184,48/246	1,125/1,5	13/161
	Кофейный напиток на молоке	150	200	4,08/6,4	1,08/1,4	11,67/15,5	76,67/102,2	0,02/0,02	-	0,02/0,02	90,2/120,2	0,02/0,02	2/253
	Яйцо отварное	1 шт	1 шт	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0,03/0,03	-	0,18/0,18	22/22	1/1	63/209
Итог за прием				16,16/20,8	16,1/19,89	36,97/49,1	379,67/485,2	0,125/0,05	0.675/0,9	0,365/0,42	296,68/388,2	2,145/2,52	
Обед	Щи со сметаной	200/5	250/7	5,95/9,68	5,8/9,07	6,87/8,58	194,49/218	0,05/0,06	15,54/19,41	0,03/0,04	37,48/46,81	0,68/0,85	34/56
	Гуляш из мяса	60	80	9,03/12,84	9,73/13,02	5,11/7,16	199,38/239,13	0,03/0,04	0,58/0,81	0,04/0,06	19,31/27,03	0,61/0,86	35/152
	Макаронные изделия	120	130	4,36/6,48	9,9/12,2	18,27/24,36	249,1/298,8	0,04/0,05	-	0,02/0,026	8,18/10,91	0,55/0,73	1/332
	Компот из кураги	150	200	2,43/2,48	-	21,42/23,8	81/90	-	0,36/0,4	-	44,23/49,14	0,009/0,01	9/241
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
	Хлеб ржаной	20	30	0,106/0,2	0,04/0,03	0,84/1,26	4,02/6,18	0,004/0,006	-	0,003/0,006	0,73/1,09	0,028/0,042	
Итого за прием				21,986/31,93	25,515/34,41	52,96/66,76	731,79/858,41	0,126/0,159	16,48/20,62	0,0937/0,133	110,26/135,42	1,907/2,532	
Полдник	Сок фруктовый	150	200	2,8/3	0,2/0,3	15,2/20,2	69/92	0,02/0,03	3/4	0,02/0,03	10,5/14	2,1/2,8	57
	Вафли	20	20	0,69/1	0,6/0,6	1,2/1,2	12,4/12,4	0,00035/0,0005	-	0,00014/0,0002	0,056/0,08	0,0042/0,006	

Итого за прием				3,49/4	0,8/0,9	16,4/21,4	81,4/104,4	0,02/0,03	3/4	0,02/0,03	10,55/14,08	2,1/2,8	
Ужин	Суп картофельный с рыбой	150	200	9,8/12,73	9,8/9,06	12,12/16,16	214,8/253,03	-	9,7/12,93	-	-	0,05/0,06	67/41
	Чай с сахаром	150	200	-	-	8,98/13,3	30/47,7	-	-	-	-	-	13/263,264
	Батон нарезной	15	25	0,1/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
Итого за прием			9,9/12,98	8,8/9,1	21,85/31,06	248,6/307,06	0,002/0,003	9,7/12,93	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,08/0,1		
Итого за день				51,536/69,71	51,215/64,35	128,18/168,32	1441,39/1755,07	0,273/0,242	29,85/48,13	0,479/0,584	417,826/538,17	6,232/7,952	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.	Витамины			Микроэлементы		№ рецептурной карты
		1-3	3-7					В1	С	В2	Са	Fe	
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	5,98/6,64	6,69/7,59	21,1/28,13	153/204	-	1,46/1,95	-	-	-	4.12/99
	Какао на молоке	150	200	4/6,3	1,08/1,4	10,89/14,4	75/100	0,03/0,03	0,83/1,17	0,03/0,03	91,48/109,78	0,02/0,02	15/248
	Батон с повидлом	20/7	25/10	4,03/6,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127/184	-	0,08/0,11	-	-	-	10.4/2
Итог за прием				14,01/19,88	10,98/13,63	43,33/58,91	355/488	0,03/0,03	2,37/3,23	0,03/0,03	91,48/109,78	0,02/0,02	
Обед	Суп гороховый со сметаной	200/5	250/7	5,33/7,55	2,42/2,66	2,09/20,15	120,2/187	0,16/0,26	3,195/5,325	0,075/0,105	73,12/97,06	1,63/2,69	32
	Рыбная котлета	70	80	8,83/9,8	6,81/9,35	24,8/28,3	199,75/214	0,05/0,06	0,37/0,42	0,08/0,09	38,59/44,1	0,77/0,88	29/134
	Картофельное пюре	120	130	9,436/12,64	4,188/6,54	14,45/15,66	213,66/223,06	-	8/8,66	-	-	-	8/206
	Огурец свежий	20	20	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	0,02/0,02	4,5/6	0,02/0,02	-	0,27/0,36	69/70
	Компот из изюма	150	200	0,43/0,48	-	21,42/23,8	81/90	-	0,36/0,4	-	10,35/13,8	0,009/0,01	9/241
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
	Хлеб ржаной	20	30	0,106/0,2	0,04/0,03	0,84/1,26	4,02/6,18	0,004/0,006	-	0,003/0,006	0,73/1,09	0,028/0,042	

Итого за прием				24,602/ 31,4	13,553/ 18,73	75,45/92,2 7	628,83/73 4,94	0,236/0,3 49	15,425/19,47 5	0,178/0,222	167,35/205 ,63	2,737 /4,02 2	
Полдник	Кисель	150	200	-	-	13,5/18	46,5/60	-	-	-	0,37/0,48	0,06/ 0,07	20/233
	Печенье	20	20	0,6/1	0,6/0,6	1,368/1,36 8	12/12	0,0005/0, 0008	-	0,00035/0,0 005	0,2/0,29	0,014 /0,02 1	
Итого за прием				0,6/1	0,6/0,6	14,868/19, 368	58,5/72	0,0005/0, 0008	-	0,00035/0,0 005	0,57/0,77	0,074 /0,08 1	
Ужин	Овощи тушеные	130	140	6,487/6, 8	7,538/8, 1	22,79/24,5	320,39/34 5	0,06/0,08	0,75/1	0,11/0,14	144/188	0,27/ 0,36	5
	Чай с сахаром	150	200	-	-	8,98/13,3	30/47,7	-	-	-	-	-	13/263,2 64
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,2 5	0,045/0, 09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,0 03	-	0,0007/0,00 1	0,33/0,44	0,03/ 0,04	
Итого за прием				6,597/7, 05	7,583/8, 19	32,52/39,4	354,19/39 9	0,062/0,8 3	0,75/1	0,11/0,141	141,73/189 ,09	0,3/0, 4	
Итого за день				45,809/ 59,33	32,717/ 41,15	166,168/2 08,548	1406,52/1 693,94	0,3285/0, 4628	18,545/23,70 5	0,3197/0,39 35	309,65/395 ,49	3,131 /4,53 3	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.	Витамины			Микроэлементы		№ рецептурной карты
		1-3	3-7					В1	С	В2	Са	Fe	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	5,76/6,35	7,38/8,51	16,4/21,86	190,25/207,0	0,1/0,13	1,46/1,95	0,03/0,04	141,71/188,95	0,62/0,82	84/93
	Цикорий на молоке	150	200	4,0/6,1	1,92/2,3	14,2/17,0	185,0/202,0	-	0,35/0,35	-	-	-	2/253
	Батон с маслом	20/7	25/10	4,3/5,22	4,36/6,1	14,62/20,468	108,0/151,2	0,02/0,03	-	0,02/0,03	6,6/9,24	0,23/0,34	16/1
Итог за прием				14,06/17,67	13,66/16,91	45,22/59,328	483,25/560,2	0,12/0,043	1,81/2,3	0,05/0,07	146,19/195,55	0,85/1,16	
Обед	Рассольник со сметаной	200/5	250/7	6,28/9,1	9,8/10,16	16,76/20,93	216,11/245,0	0,09/0,11	6,57/8,2	0,06/0,07	23,77/29,69	0,86/1,07	25/33
	Плов с мясом	150	200	15,5/22,14	20,4/29,14	23,488/33,55	342,1/488,7	-	-	-	-	-	10
	Помидор свежий	20	20	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	0,02/0,02	4,5/6,0	0,02/0,02	10,35/13,8	0,27/0,36	69/70
	Компот из лимона	150	200	0,09/0,14	0,01/0,015	16,3/18,45	63,14/72,27	0,004/0,006	4,0/6,0	0,002/0,003	4,32/6,36	0,11/0,14	16/242
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
	Хлеб ржаной	20	30	0,106/0,2	0,04/0,03	0,84/1,26	4,02/6,18	0,004/0,006	-	0,003/0,006	0,73/1,09	0,028/0,042	
Итого за прием				22,446/32,31	30,345/39,495	59,268/77,29	635,57/826,85	0,12/0,145	15,07/20,2	0,0857/0,1	39,5/51,38	1,298/1,652	
Полдник	Снежок	150	200	9,35/9,8	5,90/6,4	7,5/8,0	210,0/218,0	0,06/0,05	1,19/1,25	0,05/0,026	18,82/18,9	0,44/0,15	21/251
	Пряник	20	20	2,1/2,1	1,1/1,1	1,5/1,5	9,2/9,2	0,0005/0,	-	0,0001/0,0	0,77/0,11	0,0056/0	

								0008		002		,008	
Итого за прием				11,45/11,9	6,9/7,4	9,0/9,5	219,2/227,2	0,0605/0,0508	1,19/1,25	0,0501/0,2602	18,897/18,9	0,4456/0,158	
Ужин	Омлет	130	140	10,21/11,01	10,01/12,51	1,79/2,24	225,0/256,25	0,04/0,05	0,39/0,49	0,03/0,04	63,98/79,98	0,96/1,2	37/110
	Зеленый горошек (кукуруза)	10	10				15,0/15,0						69/70
	Чай с сахаром и молоком	150	200	6,67/6,9	2,83/3,1	11,25/15,0	96,67/102,2	0,02/0,02	0,54/0,65	0,06/0,07	50,29/67,05	1,14/2,09	76/261
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
Итого за прием			16,99/18,16	12,885/15,7	13,79/18,84	340,47/379,75	0,062/0,073	0,93/1,14	0,0907/0,111	114,6/140,77	2,13/3,33		
Итого за день			64,946/80,04	63,878/79,588	131,238/164,958	1678,59/1994,0	0,3625/0,4288	19,0/24,69	0,2974/0,5412	319,187/567,81	4,6656/5,218		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.	Витамины			Микроэлементы		№ рецептурной карты
		1-3	3-7					B1	C	B2	Ca	Fe	
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	200	6,99/7,65	6,73/7,64	21,11/28,15	255,0/266,67	0,08/0,11	1,47/1,96	0,07/0,09	137,83/183,7	0,69/0,92	6/84
	Кофейный напиток на молоке	150	200	4,08/6,4	1,08/1,4	11,67/15,5	76,67/102,2	0,02/0,02	-	0,02/0,02	90,2/120,2	0,02/0,02	2/252
	Батон с повидлом	20/7	25/10	4,03/6,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127/184	-	0,08/0,11	-	-	-	10.4/2
Итог за прием				13,1/27,88	11,02/13,68	44,41/60,03	458,67/552,87	0,1/0,13	0,55/2,07	0,09/0,11	228,03/291,94	0,71/0,94	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	250	9,8/12,73	9,8/9,06	12,12/16,16	214,8/253,03	-	9,7/12,93	-	-	0,05/0,06	67/41
	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	5,0/6,5	5,27/6,4	14,6/21,9	275,33/293,0	0,04/0,06	-	0,05/0,07	16,62/24,93	1,6/2,4	65/186
	Тефтели из говядины	60	80	5,5/6,0	6,7/7,6	1,85/2,47	223,6/264,8	0,03/0,04	0,6/0,8	0,02/0,02	2,84/3,79	0,14/0,18	6/161
	Компот из сухофруктов	150	200	0,43/0,48	-	21,42/23,8	81,0/90,0	-	0,36/0,4	-	44,23/49,14	0,009/0,01	9/241
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
	Хлеб ржаной	20	30	0,106/0,2	0,04/0,03	0,84/1,26	4,02/6,18	0,004/0,006	-	0,003/0,006	0,73/1,09	0,028/0,042	
Итого за прием				20,946/26,16	20,855/22,58	51,58/67,19	805,65/913,34	0,076/0,109	10,66/14,13	0,0737/0,097	64,75/79,39	1,857/2,732	

Полдник	Сок фруктовый	150	200	2,8/3	0,2/0,3	15,2/20,2	69/92	0,02/0,03	3/4	0,02/0,03	10,5/14	2,1/2,8	57
	Сухари молочные	20	20	2,0/2,0	1,0/1,0	1,34/1,34	9,6/9,6	0,0006/0,0008	-	0,00025/0,00035	0,11/0,154	0,0084/0,0095	
Итого за прием				4,8/5,0	1,1/1,2	11,44/16,54	78,6/101,6	0,0106/0,0208	2,0/3,0	0,01025/0,02035	7,11/10,654	1,495/2,1084	
Ужин	Творожные сырники со сгущенным молоком	110/5	150/7	9,34/11,2	9,2/12,69	22,68/40,2	381,1/498,3	0,07/0,1	0,31/0,43	0,22/0,3	182,53/249,46	0,82/1,11	55/130
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	11,92/15,893	95,0/100,0	0,01/0,013	495,0/6,6	0,01/0,013	4,98/6,64	0,69/0,92	54/240
Итого за прием				9,46/11,36	9,32/12,85	34,6/56,093	476,1/598,3	0,0805/0,1137	5,26/7,03	0,232/0,3158	188,93/257,48	1,511/2,0314	
Итого за день				48,306/70,4	42,29/50,31	142,03/199,853	1819,02/2166,11	0,2671/0,3735	18,47/26,23	0,40595/0,54315	488,82/636,464	5,573/7,8118	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.	Витамины			Микроэлементы		№ рецептурной карты
		1-3	3-7					B1	C	B2	Ca	Fe	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	9,26/9,99	7,07/9,53	21,29/25,38	259,75/292,0	0,11/0,11	1,46/1,95	0,02/0,05	139,01/186,8	0,57/0,95	68/91
	Какао на молоке	150	200	4/6,3	1,08/1,4	10,89/14,4	75/100	0,03/0,03	0,83/1,17	0,03/0,03	91,48/109,78	0,02/0,02	15/248
	Батон с маслом	20/7	25/10	4,3/5,22	4,36/6,1	14,62/20,468	108,0/151,28	0,02/0,03	-	0,02/0,03	6,6/9,24	0,23/0,34	16/1
Итого за прием				17,56/21,51	12,51/16,93	47,5/58,848	442,75/543,2	0,16/0,17	2,29/3,12	0,07/0,11	143,49/193,18	0,82/1,27	
Обед	Борщ со сметаной	200/5	250/7	4,82/5,52	4,79/5,98	7,83/9,78	193,69/217,0	0,04/0,05	7,8/9,74	0,02/0,03	34,54/43,14	0,87/1,09	5/27
	Картофельная запеканка с отварным мясом	150	200	18,4/24,5	16,86/22,48	26,0/34,6	328,19/437,6	-	-	-	-	-	2
	Капуста тушеная	30	45	2,41/3,02	4,52/5,66	8,11/10,14	87,6/109,5	0,04/0,05	14,64/18,3	0,02/0,03	66,46/83,07	0,8/1,0	27/20
	Компот из кураги	150	200	2,43/2,48	-	21,42/23,8	81/90	-	0,36/0,4	-	44,23/49,14	0,009/0,01	9/241
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
	Хлеб ржаной	20	30	0,106/0,2	0,04/0,03	0,84/1,26	4,02/6,18	0,004/0,006	-	0,003/0,006	0,73/1,09	0,028/0,042	
Итого за				26,276/33,97	25,255/34,24	64,95/81,18	698,4/866,58	0,086/0,109	22,8/28,44	0,0077/0,067	146,29/176,88	1,737/2,182	

прием													
Полдник	Фрукты	1шт	1 шт	1,5	0,5	21,0	95,0	0,04	10,0	0,05	8,0	0,6	368
Итого за прием				1,5	0,5	21,0	95,0	0,04	10,0	0,05	8,0	0,6	
Ужин	Суп молочный с рисом	150	200	9,32/10,76	6,97/8,63	13,71/18,26	217,0/256,0	-	0,88/1,17	-	-	-	2.13/43
	Чай с сахаром	150	200	-	-	8,98/13,3	30/47,7	-	-	-	-	-	13/263,264
	Булочка домашняя	80	100	8,08/10,1	15,4/19,25	53,63/67,04	284,3/355,4	0,09/0,1	0,27/0,37	0,04/0,09	30,75/35,15	0,44/0,54	78/274
Итого за прием				17,4/20,86	22,37/27,88	76,32/98,62	531,3/659,1	0,09/0,1	1,15/1,54	0,04/0,09	30,75/35,15	0,44/0,54	
Итого за день				62,736/77,84	67,605/79,55	209,77/259,648	1767,45/2163,88	0,376/0,419	36,24/43,1	0,1677/0,317	328,53/413,21	3,597/4,592	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.	Витамины			Микроэлементы		№ рецептурной карты
		1-3	3-7					B1	C	B2	Ca	Fe	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	6,26/8,01	8,07/9,09	21,29/28,39	259,75/293,0	0,11/0,14	1,46/1,95	0,02/0,02	139,01/185,34	0,37/0,77	45/96
	Цикорий на молоке	150	200	4,0/6,1	1,92/2,3	14,2/17,0	185,0/202,0	-	0,35/0,35	-	-	-	2/253
	Яйцо отварное	1 шт	1 шт	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	0,03/0,03	-	0,18/0,18	22/22	1/1	63/209
Итого за прием				15,36/19,21	14,59/15,99	35,79/45,69	507,75/558,0	0,14/0,17	1,81/2,3	0,2/0,2	161,01/207,34	1,37/1,77	
Обед	Суп вермишевый	200	250	5,217/6,29	4,497/5,33	15,675/20,9	108,09/130,79	0,01/0,0018	6,37/7,59	0,025/0,041	12,43/14,68	0,85/1,01	74/151
	Жаркое домашнее	150	200	9,63/10,5	5,98/8,3	11,0/14,66	270,45/327,27	0,1/0,13	6,13/8,17	0,02/0,03	44,28/59,04	0,73/0,97	19/153
	Помидор свежий	20	20	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	0,02/0,02	4,5/6	0,02/0,02	-	0,36/0,48	69/70
	Компот из изюма	150	200	0,43/0,48	-	21,42/23,8	81/90	-	0,36/0,4	-	10,35/13,8	0,009/0,01	9/241
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
	Хлеб ржаной	20	30	0,106/0,2	0,04/0,03	0,84/1,26	4,02/6,18	0,004/0,006	-	0,003/0,006	0,73/1,09	0,028/0,042	
Итого за прием				15,8/18,2	10,612/13,8	50,815/63,72	473,76/568,94	0,136/0,177	17,36/22,16	0,0687/0,098	112,35/98,19	1,917/2,432	
Полдник	Напиток	150	200	0,09/0,14	0,01/0,01	16,3/18,4	63,14/72,	0,004/0,00	4,0/6,0	0,002/0,00	4,32/6,36	0,11/0,1	16/242

	из лимона				5	5	27	6		3		4	
	Печенье	20	20	0,6/1	0,6/0,6	1,368/1,368	12/12	0,0005/0,0008	-	0,00035/0,0005	0,2/0,29	0,014/0,021	
Итого за прием				0,69/1,14	0,61/1,015	16,779/19,135	75,14/84,27	0,0045/0,0068	4,0/6,0	0,00235/0,0035	4,34/6,65	0,124/0,161	
Ужин	Омлет	130	140	10,21/11,01	10,01/12,51	1,79/2,24	225,0/256,25	0,04/0,05	0,39/0,49	0,03/0,04	63,98/79,98	0,96/1,2	37/110
	Зеленый горошек (кукуруза)	10	10	-	-	-	15,0/15,0	-	-	-	-	-	69/70
	Чай с сахаром и молоком	150	200	10,21/11,01	10,01/12,51	1,79/2,24	225,0/256,25	0,04/0,05	0,39/0,49	0,03/0,04	63,98/79,98	0,96/1,2	76/261
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
Итого за прием			16,99/18,16	12,885/15,7	13,79/18,84	340,47/379,75	0,062/0,073	0,93/1,14	0,0907/0,11	114,6/140,77	2,13/3,33		
Итого за день			48,84/56,71	38,697/46,505	117,174/145,885	1382,12/1575,84	0,3425/0,4268	24,1/31,6	0,36175/0,4125	392,3/452,92	4,821/6,743		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.	Витамины			Микроэлементы		№ рецептурной карты
		1-3	3-7					B1	C	B2	Ca	Fe	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5,96/6,28	7,01/9,35	16,7/22,26	249,25/299,0	0,075/0,1	1,7/2,25	0,18/0,243	138,1/184,2	0,42/0,56	9
	Кофейный напиток на молоке	150	200	4,08/6,4	1,08/1,4	11,67/15,5	76,67/102,2	0,02/0,02	-	0,02/0,02	90,2/120,2	0,02/0,02	2/253
	Батон с повидлом	15/5	25/7	4,03/6,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127/184	-	0,08/0,11	-	-	-	10.4/2
Итог за прием				14,07/17,62	11,3/15,29	39,71/52,64	452,92/585,2	0,095/0,12	1,78/2,36	0,2/0,263	228,3/292,44	0,44/0,58	
Обед	Рассольник со сметаной	150/5	200/7	4,03/6,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127/184	-	0,08/0,11	-	-	-	25/33
	Греча отварная	120	130	5,0/6,5	5,27/6,4	14,6/21,9	275,33/293,0	0,04/0,06	-	0,05/0,07	16,62/24,93	1,6/2,4	65/186
	Азу из говядины	60	70	11,4/13,7	17,0/18,1	3,7/4,1	201,3/231,8	-	-	-	-	-	8
	Напиток из шиповника	150	200	0,51/0,68	-	17,3/23,05	71,2/94,9	-	45,0/60,0	-	-	-	533
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
	Хлеб ржаной	20	30	0,106/0,2	0,04/0,03	0,84/1,26	4,02/6,18	0,004/0,006	-	0,003/0,006	0,73/1,09	0,028/0,042	
Итого за				25,406/29,43	31,15/36,78	53,95/72,84	771,56/877,18	0,136/0,179	51,57/68,2	0,1137/0,147	41,45/56,15	2,518/3,552	

прием													
Полдник	Кисель	150	200	-	-	13,5/18	46,5/60	-	-	-	0,37/0,48	0,06/0,07	20/233
	Пряник	20	20	2,1/2,1	1,1/1,1	1,5/1,5	9,2/9,2	0,0005/0,0008	-	0,0001/0,0002	0,77/0,11	0,0056/0,008	
Итого за прием				2,1/2,1	1,0./1,0	15,0/19,5	55,7/69,2	0,0005/0,0008	-	0,0001/0,0002	0,447/0,59	0,0656/0,078	
Ужин	Овощи тушеные	80	100	6,487/6,8	7,538/8,1	22,79/24,5	320,39/345	0,06/0,08	0,75/1	0,11/0,14	144/188	0,27/0,36	5
	Чай с сахаром	150	200	-	-	8,98/13,3	30/47,7	-	-	-	-	-	13/263,264
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
Итого за прием				6,487/6,8	7,538/8,1	22,79/24,5	320,39/345	0,06/0,08	0,75/1	0,11/0,14	144/188	0,27/0,36	
Итого за день				48,086/62,08	53,03/65,17	133,96/184,46	1634,37/1930,58	0,2335/0,3028	53,35/70,56	0,3145/0,6742	270,527/349,62	3,0536/4,25	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.	Витамины			Микроэлементы		№ рецептурной карты
		1-3	3-7					В1	С	В2	Са	Fe	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	5,76/6,35	7,38/8,51	16,4/21,86	190,25/207,0	0,1/0,13	1,46/1,95	0,03/0,04	141,71/188,95	0,62/0,82	84/93
	Какао на молоке	150	200	4/6,3	1,08/1,4	10,89/14,4	75/100	0,03/0,03	0,83/1,17	0,03/0,03	91,48/109,78	0,02/0,02	15/248
	Батон с маслом	15/5	25/7	4,3/5,22	4,36/6,1	14,62/20,468	108,0/151,2	0,02/0,03	-	0,02/0,03	6,6/9,24	0,23/0,34	16/1
Итог за прием				14,06/18,87	12,82/15,91	41,91/55,328	373,25/458,2	0,15/0,19	2,29/3,12	0,05/0,06	146,19/195,55	0,25/0,54	
Обед	Щи со сметаной	150/5	200/7	5,95/9,68	5,8/9,07	6,87/8,58	194,49/218	0,05/0,06	15,54/19,41	0,03/0,04	37,48/46,81	0,68/0,85	34/56
	Макаронные изделия	120	130	4,36/6,48	9,9/12,2	18,27/24,36	249,1/298,8	0,04/0,05	-	0,02/0,026	8,18/10,91	0,55/0,73	1/332
	Бефстроганов из говядины	60	70	17,057/19,9	18,94/22,1	6,0/7,0	263,14/307,0	-	-	-	-	-	3
	Компот из кураги	150	200	2,43/2,48	-	21,42/23,8	81/90	-	0,36/0,4	-	44,23/49,14	0,009/0,01	9/241
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
	Хлеб ржаной	20	30	0,106/0,2	0,04/0,03	0,84/1,26	4,02/6,18	0,004/0,006	-	0,003/0,006	0,73/1,09	0,028/0,042	
Итого за прием				30,013/38,99	43,795/48,49	54,15/66,6	795,65/926,28	0,096/0,119	15,9/19,81	0,0537/0,073	90,95/108,39	1,297/1,672	

Полдник	Снежок	150	200	9,35/9,8	5,90/6,4	7,5/8,0	210,0/218,0	0,06/0,05	1,19/1,25	0,05/0,026	18,82/18,9	0,44/0,15	21/251
	Вафли	20	20	0,69/1	0,6/0,6	1,2/1,2	12,4/12,4	0,00035/0,0005	-	0,00014/0,0002	0,056/0,08	0,0042/0,006	
Итого за прием				10,04/10,85	6,5/7,0	8,7/9,2	222,4/230,4	0,05035/0,0605	1,19/1,25	0,0514/0,2602	18,876/2808,	0,4447/0,156	
Ужин	Творожные сырники со сгущенным молоком	100/5	140/7	9,34/11,2	9,2/12,69	22,68/40,2	381,1/498,3	0,07/0,1	0,31/0,43	0,22/0,3	182,53/249,46	0,82/1,11	55/133
	Чай с сахаром	150	200	-	-	8,98/13,3	30/47,7	-	-	-	-	-	13/263,264
Итого за прием				9,34/11,2	9,2/12,69	31,66/53,5	411,1/546,0	0,07/0,1	0,31/0,43	0,22/0,3	182,53/249,46	0,82/1,11	
Итого за день				62,913/83,24	74,615/83,1	143,87/185,528	1802,4/2160,8	0,36685/1,0147	19,77/24,52	0,29734/0,596	473,756/633,52	2,7127/3,3694	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.	Витамины			Микроэлементы		№ рецептурной карты
		1-3	3-7					B1	C	B2	Ca	Fe	
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	5,98/6,64	6,69/7,59	21,1/28,13	153/204	-	1,46/1,95	-	-	-	4.12/99
	Цикорий на молоке	150	200	4,0/6,1	1,92/2,3	14,2/17,0	185,0/202,0	-	0,35/0,35	-	-	-	2/253
	Батон с повидлом	15/5	25/7	4,03/6,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127/184	-	0,08/0,11	-	-	-	10.4/2
Итог за прием													
Обед	Суп фасолевый со сметаной	150/5	200/7	5,793/6,05	2,472/2,63	16,579/22,1	181,584/208,77	0,149/0,2	10,53/14,04	0,071/0,09	38,08/50,7	1,576/2,1	75/39
	Картофельное пюре	120	130	9,436/12,64	4,188/6,54	14,45/15,66	213,66/223,06	-	8/8,66	-	-	-	8/206
	Котлета рыбная	60	70	8,83/9,8	6,81/9,35	24,8/28,3	199,75/214	0,05/0,06	0,37/0,42	0,08/0,09	38,59/44,1	0,77/0,88	29/134
	Огурец свежий	20	20	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	0,02/0,02	4,5/6,0	0,02/0,02	10,35/13,8	0,27/0,36	69/70
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	11,92/15,893	95,0/100,0	0,01/0,013	495,0/6,6	0,01/0,013	4,98/6,64	0,69/0,92	54/240
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
	Хлеб ржаной	20	30	0,106/0,2	0,04/0,03	0,84/1,26	4,02/6,18	0,004/0,006	-	0,003/0,006	0,73/1,09	0,028/0,042	
Итого за прием			28,919/32,05	18,447/21,68	46,156/58,803	588,80/725,39	0,185/0,242	27,08/33,97	0,1047/0,13	54,47/72,67	2,594/3,462		

Полдник	Сок фруктовый	150	200	2,8/3	0,2/0,3	15,2/20,2	69/92	0,02/0,03	3/4	0,02/0,03	10,5/14	2,1/2,8	57
	Сухари молочные	20	20	2,0/2,0	1,0/1,0	1,34/1,34	9,6/9,6	0,0006/0,0008	-	0,00025/0,00035	0,11/0,154	0,0084/0,0095	
Итого за прием				4,8/5,0	1,1/1,2	11,44/16,54	78,6/101,6	0,0106/0,0208	2,0/3,0	0,01025/0,02035	7,11/10,654	1,495/2,1084	
Ужин	Картофель отварной, запеченный с маслом и зеленым горошком (кукуруза)	120	130	5,36/6,54	4,85/7,275	16,33/23,995	248,0/301,0	0,13/0,195	10,84/16,26	7,99/11,985	11,58/17,37	1,09/1,635	21/259
	Чай с сахаром и молоком	150	200	6,67/6,9	2,83/3,1	11,25/15,0	96,67/102,2	0,02/0,02	0,54/0,65	0,06/0,07	50,29/67,05	1,14/2,09	76/261
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
Итого за прием				12,14/13,69	7,725/10,465	27,33/38,095	338,47/410,5	0,15/0,215	11,38/16,91	8,05/12,055	61,87/77,72	2,23/1,725	
Итого за день				57,069/65,14	38,092/45,875	131,566/174,908	1560,084/1894,49	0,3456/0,4778	42,35/56,29	8,165/12,2	123,45/161,044	6,2335/7,2954	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Белки	Жиры	Углеводы	К/Калл.	Витамины			Микроэлементы		№ рецептурной карты
		1-3	3-7					В1	С	В2	Са	Fe	
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	200	6,99/7,65	6,73/7,64	21,11/28,15	255,0/266,67	0,08/0,11	1,47/1,96	0,07/0,09	137,83/183,7	0,69/0,92	6/84
	Кофейный напиток на молоке	150	200	4,08/6,4	1,08/1,4	11,67/15,5	76,67/102,2	0,02/0,02	-	0,02/0,02	90,2/120,2	0,02/0,02	2/253
	Батон с маслом	15/5	25/7	4,3/5,22	4,36/6,1	14,62/20,468	108,0/151,2	0,02/0,03	-	0,02/0,03	6,6/9,24	0,23/0,34	16/1
Итог за прием				13,37/17,27	12,17/15,14	47,4/62,618	439,67/520,07	0,12/0,16	1,47/1,96	0,11/0,14	232,51/298,54	0,96/1,28	
Обед	Борщ со сметаной	150/5	200/7	4,82/5,52	4,79/5,98	7,83/9,78	193,69/217,0	0,04/0,05	7,8/9,74	0,02/0,03	34,54/43,14	0,87/1,09	5/27
	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	5,0/6,5	5,27/6,4	14,6/21,9	275,33/293,0	0,04/0,06	-	0,05/0,07	16,62/24,93	1,6/2,4	65/186
	Суфле из отварного мяса	60	70	15,46/12,3,2	16,02/24,03	1,98/2,97	213,55/320,325	-	-	-	-	-	4
	Помидор свежий	20	20	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4	0,02/0,02	4,5/6,0	0,02/0,02	10,35/13,8	0,27/0,36	69/70
	Напиток из лимона	150	200	0,09/0,14	0,01/0,015	16,3/18,45	63,14/72,27	0,004/0,006	4,0/6,0	0,002/0,003	4,32/6,36	0,11/0,14	16/242
	Батон нарезной	15	25	0,11/0,25	0,045/0,09	0,75/1,6	3,8/6,3	0,002/0,003	-	0,0007/0,001	0,33/0,44	0,03/0,04	
	Хлеб ржаной	20	30	0,106/0,2	0,04/0,03	0,84/1,26	4,02/6,18	0,004/0,006	-	0,003/0,006	0,73/1,09	0,028/0,042	

Итого за прием				25,947/36,29	26,225/36,665	43,43/57,46	759,93/923,475	0,11/0,145	16,4/21,74	0,0957/0,13	66,89/89,78	2,908/4,072	
Полдник	Фрукты	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21,0	95,0	0,04	10,0	0,05	8,0	0,6	368
Итого за прием				1,5	0,5	21,0	95,0	0,04	10,0	0,05	8,0	0,6	
Ужин	Ватрушка с повидлом	80	100	8,29/8,86	6,69/8,36	54,95/68,68	304,21/380,26	0,06/0,08	0,75/1,0	0,11/0,14	141,0/188,0	0,27/0,36	7
	Суп молочный с вермишелью	150	200	9,39/10,85	6,36/8,81	14,99/19,99	216,25/255,0	-	-	-	-	-	39/44
	Чай с сахаром	150	200	-	-	8,98/13,3	30/47,7	-	-	-	-	-	13/263,264
Итого за прием				17,68/19,71	13,05/17,17	78,92/101,97	550,46/682,96	0,06/0,08	0,75/1,0	0,11/0,14	141,0/188,0	0,27/0,36	
Итого за день				58,497/74,77	51,945/69,475	190,75/243,048	1845,06/2221,505	0,33/0,425	28,62/34,7	0,3657/0,46	448,4/583,4	4,738/7,312	

Белки, жиры, углеводы, ккал, витамины, микроэлементы за 10 дней.

		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего за 10 дней	В день в среднем	
Белки	от 1 до 3 лет	41,7	42,42	59,25	51,92	55,56	45,6	51,51	42,67	47,09	62,01	499,73	50	
	от 3 до 7 лет	55,52	55,62	79,59	69,63	75,61	61,66	70,71	56,64	66,46	78,71	670,15	67	
Жиры	от 1 до 3 лет	38,91	45,48	57,54	41,71	42,1	40,28	44,08	50,91	38,41	52,33	451,75	45	
	от 3 до 7 лет	56,68	61,7	87,1	56,38	67,96	60,23	67,67	66,78	60,74	72,54	660,78	66	
Углеводы	от 1 до 3 лет	205,87	199,94	195,28	243,31	227,5	207,37	204,75	216,13	239,62	211,65	2151,42	215	
	от 3 до 7 лет	264,24	266,15	248,34	321,56	298,98	268,79	275,68	285,12	320,23	266,42	2815,51	282	
Ккал.	от 1 до 3 лет	1340,62	1358,4	1548,25	1389,85	1554,93	1365,75	1298,17	1507	1511,32	1531,05	14405,34	1441	
	от 3 до 7 лет	1751,27	1813,25	2080,28	1883,65	2084,15	1849,43	1823,56	1996,15	2056,44	1991,45	19329,63	1933	
Витамины	А	от 1 до 3 лет	0,71	0,70	0,69	0,64	0,61	0,713	0,46	0,77	0,38	0,61	6,283	0,6283
		от 3 до 7 лет	0,92	0,91	0,86	0,88	0,79	0,944	0,57	1,0	0,47	0,76	8,104	0,8104
	В1	от 1 до 3 лет	0,54	0,45	0,472	0,73	0,61	0,59	0,71	0,555	0,64	0,58	5,877	0,5877
		от 3 до 7 лет	0,7	0,58	0,6	0,97	0,77	0,76	0,86	0,72	0,77	0,72	7,45	0,745
	В2	от 1 до 3 лет	0,95	1,434	1,055	1,0	1,142	0,8	1,17	1,145	0,913	1,13	10,709	1,0739
		от 3 до 7 лет	1,25	1,701	1,306	1,37	1,522	1,08	1,44	1,49	0,988	1,39	13,537	1,3537
	С	от 1 до 3 лет	30,21	47,9	40,39	64,4	28,93	56,23	46,49	55,9	45,41	33,97	449,82	44,982
		от 3 до 7 лет	34,73	58,36	46,47	82,01	33,99	66,51	53,63	66,1	53,93	40,53	536,26	53,626
Микроэлементы	Са	от 1 до 3 лет	952,10	594,47	856,8	728,31	769,1	752,39	761,69	878,68	487,43	787,14	7569,11	756,911
		от 3 до 7 лет	1250,08	772,94	1058,88	976,89	1016,87	998,34	932,53	1147,86	628,44	983,63	9766,46	976,646
	Mg	от 1 до 3 лет	193,34	149,35	175,64	223,68	179,79	186,96	200,66	192,81	187,86	183,89	1873,98	187,398
		от 3 до 7 лет	251,12	192,0	217,72	300,93	235,6	242,2	248,74	249,3	236,87	228,37	2402,85	240,283
	Fe	от 1 до 3 лет	10,34	11,39	8,8	12,93	10,34	9,03	11,44	8,86	12,17	9,72	105,09	10,509
		от 3 до 7 лет	13,89	15,24	11,47	17,89	13,19	12,24	14,66	11,75	14,27	12,5	137,1	13,71

Выполнение норм питания

№ п/п	Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5-день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего за 10 дней	В среднем за 1 день
1.	Молоко	430/580	210/255	380/400	385/545	470/630	300/400	200/270	430/550	170/230	390/413	3365/4273	337/427
2.	Творог	-	-	-	130/150	-	-	-	130/150	-	-	260/300	34/40
3.	Сметана	5/7	5/7	-	5/7	18/25	7/10	7/10	5/7	10/14	-	62/87	6/9
4.	Мясо	50/70	-	76/119	62/87	55/89	-	76/119	30/35	76/119	60/70	486/708	49/71
5.	Рыба	-	60/70	-	-	50/60	60/70	-	-	-	50/60	220/260	22/26
6.	Яйцо	-	45/68	7/12	27/48	15/21	-	17/28	5/8	11/16	12/20	139/221	14/22
7.	Картофель	42/61	126/155	14/21	24/40	140/190	56/84	129/155	63/110	215/290	155/180	964/1286	96/129
8.	Овощи разные	76/114	38/59	98/128	114/154	12/16	100/142	43/63	84/124	166/221	19/28	750/1049	75/105
9.	Фрукты свежие	90/95	120/135	112/121	90/95	90/95	105/114	97/102	90/95	120/135	105/114	1019/1101	102/110
10.	Фрукты сухие	15/20	14/18	-	15/20	14/18	-	15/20	15/20	14/18	-	102/134	10/13
11.	Сок фруктовый	100/150	-	-	100/150	-	-	-	-	100/150	-	300/450	100/150
12.	Сахар	28/3	55/70	44/55	44/56	37/47	20/25	36/45	30/38	47/60	52/65	393/495	39/50
13.	Хлеб ржаной	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	30/40	300/400	30/40
14.	Хлеб пшеничный	50/70	88/119	65/92	65/90	95/122	50/70	50/70	50/70	101/135	50/70	664/908	66/91
15.	Крупа	35/42	-	40/50	55/70	35/44	-	11/18	60/80	32/40	40/50	308/394	31/39
16.	Макаронные изделия	45/50	30/40	10/12	-	35/45	45/50	-	30/40	-	-	195/237	20/24
17.	Мука	3/4	2/3	3/5	45/50	5/8	-	45/50	-	-	5/8	108/128	11/13
18.	Масло сливочное	12,5/17	17,5/24,5	15,5/23	12/17	12/18	11/16	14/21	18/25	15/21	13/19	140,5/201,5	14/20
19.	Масло растительное	2/3	3,5/5	6,5/10	8/11	7/10	7/7	8,5/12	1,5/2	7/10	5/8	56/78	6/8
20.	Кондитерские	20/35	-	-	-	-	20/35	30/50	-	-	-	70/120	7/12
21.	Какао-порошок	-	3/3	-	-	3/3	-	-	3/3	-	-	9/9	1,2/1,2
22.	Цикорий	-	-	1,5/2	-	-	1,5/2	-	-	1,5/2	-	4,5/6	0,6/0,8
23.	Кофейный напиток	1,5/2	-	-	1,5/2	-	-	1,5/2	-	-	1,5/2	6/8	0,6/0,8
24.	Дрожжи	-	-	-	-	2/3	-	-	-	-	2/3	4/6	0,4/0,6