

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Кишертская СОШ
имени Л.П.Дробышевского»
МБОУ «Кишертская СОШ имени Л.П.Дробышевского
по адресу с.Усть-Кишерть, с.Андреево, с.Посад,
п.Кордон, с.Осинцево, с.Меча, с.С-Барда

М.И.Вятченина

«01» сентября 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мартынова С.Е.

« 01 » сентября 2026г.



**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для детей дошкольного возраста с 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием**

Исполнитель: Мартынова С.Е.

Использованы Сборники:

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. 2021г.

Основание:

- СанПин 2,3/2,4,3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» (приложение 8-10)

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
№ рецептуры											
день 1		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак											
232/2021	Каша полтавка молочная жидкая(Крупа полтавка 30/36,молоко 74/88,сахар 4/5,масло сл.4/5)	150	5	5	27	172	180	7	6	32	206
462/2021	Какао с молоком (вода 79/95,молоко 75/90,сахар 7,5/9,какао порошок1,8/2,2)	150	2	2	10	71	180	3	3	12	85
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 20)	20	2	0	10	47	20	2	0	10	47
79/2021	Масло сливочное (масло сливочное 5г)	5	0	4	0	34	5	0	4	0	34
2-ой завтрак											
501/2021	Сок (сок фруктовый 100)	100	1	0	0	43	100	1	0	0	43
Итого за завтрак		425	10	11	47	367	485	12	12	54	415
Обед											
150/2021	Икра кабачковая(Икра кабачковая 20)	20	0	2	2	24	50	0	2	2	24
104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем (Капуста св.30/36,картофель 28/33,лук 7/8,морковь 9/11,маслораст.3/3,6,том.паста 0,6/0,7,кура 10/12,соль 1,1/1,4)	150	1	3	2	37	180	1	3	3	44
433/2021	Сметана (сметана 15% 6/8г)	6	0	1	0	10	8	0	1	0	13
339/2021	Котлеты из говядины50/30(говядина б/к 44,хлеб 9,сухари пан.6,соль 0,2г,масло раст.2,молоко 11,хлеб пшен.9)	50	9	6	8	122	50	9	6	8	122
256/2021	Макароны отварные(макароны 37/44,масло сл. 4/5.соль 1,1/1,3)	110	4	4	22	135	130	5	4	26	160
419/2021	Соус томатный (вода или отвар овощной 15,мука 1,5,масло сл 1,5,сахар 0,54,томатн.пюре 4,5,соль йод.0,24)	30	0	1	1	16	30	0	1	1	16
459/2021	Чай с лимоном(Чай 0,75/0,9,сахар 8/12,лимон 5/6)	150	0	0	7	29	180	0	0	8	34
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
574/2021	Хлеб ржаной (хлеб ржаной 10/20)	10	1	0	4	21	20	2	0	13	41
Итого за обед		536	16	17	50	415	668	19	18	70	500
Полдник											
531/2021	Ватрушка с творожным фаршем (50/50;мука 24,83,сахар 1,3,масло сл 1,08,яйца 1,5,соль 0,38,мука на подпыл 0,42,фарш творожный 25г (фарш твор.25г,яйца 0,42г,сахар 1,25г,мука ,42г),масло раст.0,42,дрожжи 0,73)	50	7	2	18	120	50	7	2	18	120
484/2021	Кисель плодово-ягодный(концентрат плодово-ягодный 18/22)	150	0	0	14	45	180	0	0	14	54
Итого за полдник		200	7	2	32	165	230	7	2	32	174
Итого за 1 день		1161	33	38	160	1100	1383	43	48	210	1400

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
№ рецептуры		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
день 2											
Завтрак											
236/2021	Каша рисовая,молочная,жидкая(крупа рис 23/27,молоко 76/91,сахар3,7/4,4,масло сл.3,7/4,4,соль 0,22/0,26,вода 53/63)	150	4	5	24	152	180	5	6	28	183
575/2021	Батон (батон 20)	20	1	0	8	40	20	1	0	8	40
86/2021	Повидло (повидло 7)	7	0	0	5	18	7	0	0	5	18
465/2021	Кофейный напиток с молоком(вода 83/99,молоко75/90,сахар 7/9,кофейный напиток 2,8/2,16)	150	2	2	10	66	180	3	2	12	79
2-ой завтрак											
82/2021	фрукт яблоко	100	0	0	10	44	100	0	0	10	44
Итого за завтрак		427	8	7	56	320	487	9	9	63	364
Обед											
14/16/2021	Салат из свежих огурцов (маринов.) (огурцы 20,масло раст.1,2, соль йод 0,05)	20	0	1	0	13	0	1	0	13	34
95/2021	Борщ с капустой и картофелем(свекла 30/40,картофель 16/21,капуста 15/20,морковь 9/13,лук 7/10,масло раст 3/3,лимон.кисл.2%-2/3,соль 0,9/1,2,сахар 2/3,лавровый лист 0,01)	150	1	3	4	45	200	1	4	6	60
328/2021	Жаркое по-домашнему(говядина 79/107,картофель 173/235,лук 17/23,томатн.паста 8/11г,масло сл4/6)	140	13	10	18	215	190	18	14	25	292
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки свеж.17/21,сахар 7/9)	150	0	0	11	45	180	0	0	13	55
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
574/2021	Хлеб ржаной (хлеб ржаной 10/20)	10	1	0	4	21	20	2	0	13	41
Итого за обед		480	16	14	43	362	610	24	18	79	528
Полдник											
139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 105/126,вода 45/54,вермишель 12/14,масло сл.3/4,сахар 1,5/1,8;соль 0,9/1,1)	150		5	15	120	180	5	6	18	144
459/2021	Чай с сахаром(чай 0,75/0,9,сахар 7,5/9.вода 113/135)	150	0	0	7	29	180	0	0	8	34
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 20)	20	2	0	10	47	20	2	0	10	47
Итого за полдник		320	2	5	32	196	380	7	6	36	225
Итого за 2 день		1227	30	37	142	970	1477	45	49	207	1250

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
№ рецептуры		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
день 3											
Завтрак											
232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая(Крупа пшеничная 30/36,молоко 74/88,сахар 4/5,масло сл.4/5)	150	5	5	27	172	180	7	6	32	206
459/2021	Чай с сахаром(чай 0,75/0,9,сахар 7,5/9,вода 113/135)	150	0	0	7	29	180	0	0	8	34
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 20)	20	2	0	10	47	20	2	0	10	47
79/2021	Масло сливочное (масло сливочное 5г)	5	0	4	0	34	5	0	4	0	34
2-ой завтрак											
501/2021	Сок (сок фруктовый 100)	100	1	0	0	43	100	1	0	0	43
Итого за завтрак		425	8	9	44	324	485	9	10	50	364
Обед											
134/2021	Суп-пюре из разных овощей(вода или бульон 113/150,картофель 18/24,морковь 23/31г,лук 7/10г,мука 3/4г,масло со.3/4г,молоко 22/30г,оль йод 0,9/1,2)	150	2	3	4	50	200	2	4	6	66
143/2021	Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0	5	22	10	1	0	5	22
375/2021	Плов из отварной птицы(птица потр.132/180,крупа рис.32/43,лук 15/21,морковь 13/17,масло раст.6/8,соль0,63/0,86)	140	9	6	17	156	190	12	8	24	212
495/2021	Компот из смеси сухофруктов(сухофрукты 15/18г,сахар 7/9г,лим.кисл.2% 7/9г)	150	0	0	15	63	180	1	0	18	76
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
574/2021	Хлеб ржаной (хлеб ржаной 10/20)	10	1	0	4	21	20	2	0	13	41
Итого за обед											
		470	13	9	50	335	620	18	12	75	464
Полдник											
259/2021	Макароны отварные с сыром (макароны 31,сыр 11,масло слив.2,соль йод 0,9)	100	1	10	8	129	100	1	10	8	129
462/2021	Какао с молоком (вода 79/95,молоко 75/90,сахар 7,5/9,какао порошок1,8/2,2)	150	2	2	10	71	180	3	3	12	85
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 20)	20	2	0	10	47	20	2	0	10	47
Итого за полдник		270	5	12	29	247	300	6	13	31	261
Итого за 3 день		1165	37	41	147	1100	1405	48	50	210	1400

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
№ рецептуры											
день 4		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак											
230/2021	Каша манная,молочная (круп манная я 23/27г,масло сл.3,7/4,4г,молоко 80/95г,вода 50/60г,сахар 3,7/4,4г,соль йод 0,22/0,26г)	150	5	5	23	153	180	5	6	27	184
464/2021	Кофейный напиток с молоком(вода 120/144,молоко34/45,сахар 7/9,кофейный напиток 1,8/2,16)	150	1	1	9	47	180	1	1	10	57
575/2021	Батон (батон 20)	20	1	0	8	40	20	1	0	8	40
86/2021	Повидло (повидло 7)	7	0	0	5	18	7	0	0	5	18
2-ой завтрак											
501/2021	Сок (сок фруктовый 100)	100	1	0	0	43	100	1	0	0	43
Итого за завтрак		427	7	6	44	301	487	9	7	50	341
Обед											
26/2021	Салат из свеклы отварной(свекла 24г,масло раст4г,соль йод 0,05г)	20	0	1	2	18	20	0	1	2	18
129/2021	Суп с макаронными изделиями и картофелем(Картофель 40/53,морковь 7/10,лук 7/10,м.раст.3/4,вермишель 7/10,кура 15/20)	150	2	2	7	59	200	2	3	10	78
347/2021	Котлета школьная (мясо гов.27г,филе 20г,м/с 4г,хлеб 9г,молоко 10г, 13г,сахари пан.5,м/р 2,соль йод 0,2)	50	8	6	6	107	50	8	6	6	107
419/2021	Соус томатный (вода или отвар овощной 15,мука 1,5,масло сл 1,5,сахар 0,54,томатн.пюре 4,5,соль йод.0,24)	30	0	1	1	16	30	0	1	1	16
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая (Греча 45/69,м/с 4/6, соль йод 0,24/0,36,вода 68/102)	100	6	4	25	161	150	9	6	38	242
495/2021	Компот из смеси сухофруктов(сухофрукты 15/18г,сахар 7/9г,лим.кисл.2% 7/9г)	150	0	0	15	63	180	1	0	18	76
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
574/2021	Хлеб ржаной (хлеб ржаной 10/20)	10	1	0	4	21	20	2	0	13	41
Итого за обед		520	18	15	65	467	670	23	18	97	624
Полдник											
286/2021	Сырники из творога с повидло100/20 (творог 92г,яйцо 5,сахар 10,мука 12,сл.масло 3,5,повидло 20,м/р 2,соль йод 0,25,ванилин 0,01)	100	16	5	18	182	100	16	5	18	182
86/2021	Повидло (повидло 20)	20	0	0	13	52	20	0	0	13	52
459/2021	Чай с лимоном(Чай 0,75/0,9,сахар 8/12,лимон 5/6)	150	0	0	7	29	180	0	0	8	34
Итого за полдник		270	16	5	38	263	300	16	5	39	269
Итого за 4 день		1217	41	26	147	1031	1457	47	31	186	1405

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
№ рецептуры											
день 5		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак											
229/2021	Каша "Дружба"(крупка пшено 8/10,крупка рис круг.11/13,молоко 75/90,сахар 3/4,сл.масло 4/5г,соль йод 0,22/0,26г)	150	4	5	20	139	180	5	6	24	167
459/2021	Чай с лимоном(Чай 0,75/0,9,сахар 8/12,лимон 5/6)	150	0	0	7	29	180	0	0	8	34
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 20)	20	2	0	10	47	20	2	0	10	47
79/2021	Масло сливочное (масло сливочное 5г)	5	0	4	0	34	5	0	4	0	34
2-ой завтрак											
501/2021	Сок (сок фруктовый 100)	100	1	0	0	43	100	1	0	0	43
Итого за завтрак		425	6	9	37	291	485	7	10	43	325
Обед											
14/16/2021	Салат из свежих (соленых) огурцов(огурцы св.21,масло раст.1,2, соль 0,05)	20	0	1	0	13	20	0	1	0	13
100/2021	Рассольник "Ленинградский"(вода или бульон 112/150,картофель60/80,морковь 7/10,огурцы сол.15/20,макаронные изд.7/10,лук 4/5,крупка рис.3/4,крупка перловая 3/4,м.раст.3/4,соль йод 0,3/0,4,лаврулиост 0,01)	150	2	3	8	66	200	2	4	11	88
307/2021	Котлеты или биточки рыбные (минтай49г,яйцо 6г,молоко 9г.хлеб пш 10г,масло сл 1г,масло раст.1г,соль йод.0,29г)	50	7	1	5	58	50	7	1	5	58
419/2021	Соус томатный (вода или отвар овощной 15,мука 1,5,масло сл 1,5,сахар 0,54,томатн.пюре 4,5,соль йод.0,24)	30	0	1	1	16	30	0	1	1	16
377/2021	Пюре картофельное(картофель 116/174г,молоко 15/23г,маслораст.5/7г,соль йод 0,4/0,6г)	100	3	4	6	70	150	4	6	9	105
494/2021	Компот из плодов или ягод сушеных(курага 15/8г,сахар 7/9г)	150	0	0	13	54	180	0	0	16	65
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
574/2021	Хлеб ржаной (хлеб ржаной 10/20)	10	1	0	4	21	20	2	0	13	41
Итого за обед		520	14	11	43	320	670	17	14	64	432
Полдник											
538/2021	Шанежка наливная(мука 30г,сахар 2г,сл.масло 2г,яйцо 1,соль 0,35,дрожжи 1,сметана 10,масло раст.0,5)	50	4	3	21	130	50	4	3	21	130
484/2021	Кисель плодово-ягодный(концентрат плодово-ягодный 18/22)	150	0	0	14	45	180	0	0	14	54
Итого за полдник		200	4	3	34	175	230	4	3	34	184
Итого за 5 день		1145	23	23	114	1105	1385	28	27	141	1247

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
№ рецептуры		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
день 6											
Завтрак											
234/2021	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая(геркулес 22/27,молоко 86/104,сахар 3,7/4,4г,масло сл.3,7/4,4г,вода 42/51)	150	5	6	21	162	180	6	7	26	195
465/2021	Кофейный напиток с молоком(вода 83/99,молоко75/90,сахар 7/9,кофейный напиток 2,8/2,16)	150	2	2	10	66	180	3	2	12	79
575/2021	Батон (батон 20)	20	1	0	8	40	20	1	0	8	40
75/2021	Сыр полутвердый (порциями)(сыр 7г)	7	2	2	0	25	7	2	2	0	25
2-ой завтрак											
501/2021	Сок (сок фруктовый 100)	100	1	0	0	43	100	1	0	0	43
Итого за завтрак		427	11	11	40	336	487	12	12	46	381
Обед											
122/2021	Суп с рыбными консервами(картофель 56/75г,лук 6/8г,морковь12/16,крупа рис 3/4г,консервы рыбные 24/32,масло слив.2/3,соль 0,9/1,2г,укроп 1,08/1,4г)	150	4	3	11	103	200	5	4	15	137
339/2021	Котлеты из говядины50/30(говядина б/к 44,хлеб 9,сахари пан.6,соль 0,2г,масло раст.2,молоко 11,хлеб пшен.9)	50	9	6	8	122	50	9	6	8	122
419/2021	Соус томатный (вода или отвар овощной 15,мука 1,5,масло сл 1,5,сахар 0,54,томатн.пюре 4,5,соль йод.0,24)	30	0	1	1	16	30	0	1	1	16
256/2021	Макароны отварные(макароны 37/44,масло сл. 4/5.соль 1,1/1,3)	110	4	4	22	135	130	5	4	26	160
495/2021	Компот из смеси сухофруктов(сухофрукты 15/18г,сахар 7/9г,лим.кисл.2% 7/9г)	150	0	0	15	63	180	1	0	18	76
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
574/2021	Хлеб ржаной (хлеб ржаной 10/20)	10	1	0	4	21	20	2	0	13	41
Итого за обед		510	19	14	66	482	630	23	16	90	598
Полдник											
530/2021	Ватрушка с повидлом (мука 25г,сахар 1,3г,сл.масло 2г,яйца 1,5г,соль 0,38г,вода 10,мука на подпыл 0,42г,повидло 25,масло раст.2,дрожжи 0,75г,соль 0,38г,яйцо кур для смазки 0,42г,масло раст для смазки 0,42г)	50	3	1	29	139	50	3	1	29	139
470/2021	Йогурт(йогурт 150)	150	4	4	6	76	150	4	4	6	76
Итого за полдник		200	7	5	35	215	200	7	5	35	215
Итого за 6 день		1137	37	30	140	1033	1317	42	33	171	1380

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
№ рецептуры											
день 7		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак											
139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 105/126, вода 45/54, вермишель 12/14, масло сл. 3/4, сахар 1,5/1,8; соль 0,9/1,1)	150	4	5	15	120	180	5	6	18	144
459/2021	Чай с сахаром (чай 0,75/0,9, сахар 7,5/9, вода 113/135)	150	0	0	7	29	180	0	0	8	34
575/2021	Батон (батон 20)	20	1	0	8	40	20	1	0	8	40
86/2021	Повидло (повидло 7)	7	0	0	5	18	7	0	0	5	18
2-ой завтрак											
501/2021	Сок (сок фруктовый 100)	100	1	0	0	43	100	1	0	0	43
Итого за завтрак		427	6	5	34	250	487	7	6	39	279
Обед											
фев.21	Салат витаминный 20 (капуста 14, яблоко 6, морковь 6, сахар 1, масло раст. 1, лимон. кисл. 2% 1г, соль йод. 0,05г)	20	0	1	1	15	20	0	1	1	15
98/2021	Свекольник (свекла 48/64, картофель 35/46, морковь 7/10, лук 8/10, масло раст. 3/4, лимонная кисл. 2% 2/3, вода 120/160, томат. пюре 2/3, сахар 1,5/2, соль 0,9/1,2)	150	1	3	6	56	200	2	4	8	75
433/2021	Сметана 15%	6	0	1	0	10	8	0	1	0	13
308/2021	Котлеты рыбные любительские (Минтай 45, морковь 13, лук 5, хлеб 3, яйца 7, молоко 4, масло раст. 1, соль йод. 0,35)	50	6	1	3	42	50	6	1	3	42
419/2021	Соус томатный (вода или отвар овощной 15, мука 1,5, масло сл. 1,5, сахар 0,54, томат. пюре 4,5, соль йод. 0,24)	30	0	1	1	16	30	0	1	1	16
377/2021	Пюре картофельное (картофель 116/174г, молоко 15/23г, масло раст. 5/7г, соль йод. 0,4/0,6г)	100	3	4	6	70	150	4	6	9	105
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки свеж. 17/21, сахар 7/9)	150	0	0	11	45	180	0	0	13	55
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
574/2021	Хлеб ржаной (хлеб ржаной 10/20)	10	1	0	4	21	20	2	0	13	41
Итого за обед		526	13	11	37	297	678	16	14	59	407
Полдник											
268/2021	Омлет натуральный (яйца 40(1шт)/60(1,5шт), молоко 24/37, масло слив. 5/8, масло раст. 1/2)	65	6	9	1	104	100	9	13	2	160
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 20)	20	2	0	10	47	20	2	0	10	47
484/2021	Кисель плодово-ягодный (концентрат плодово-ягодный 18/22)	150	0	0	14	45	180	0	0	14	54
Итого за полдник		235	7	9	25	196	300	10	13	25	261
Итого за 7 день		1188	26	37	110	1050	1465	50	49	209	1400

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
№ рецептуры											
день 8		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак											
227/2021	Каша ячневая вязкая(крупя ячневая 32/39,молоко 72/86,вода 48/58,сахар4/5,масло слив.3,66/4,39,соль йод 0,22/0,26)	150	4	5	27	170	180	5	6	33	204
462/2021	Какао с молоком (вода 79/95,молоко 75/90,сахар 7,5/9,какао порошок1,8/2,2)	150	2	2	10	71	180	3	3	12	85
575/2021	Батон (батон 20)	20	1	0	8	40	20	1	0	8	40
79/2021	Масло сливочное (масло сливочное 5г)	5	0	4	0	34	5	0	4	0	34
2-ой завтрак											
501/2021	Сок (сок фруктовый 100)	100	1	0	0	43	100	1	0	0	43
Итого за завтрак		425	9	11	46	357	485	10	12	53	405
Обед											
14/16/2021	Салат из свежих (соленых) огурцов(огурцы св.21,масло раст.1,2, соль 0,05)	20	0	1	0	13	20	0	1	0	13
131/2021	Суп пюре из картофеля(вода или бульон 82/110,картофель 80/107,лук 1,5/2,морковь 4/5,мука 3/4,масло слив.3/4,молоко 53/70)	150	1	4	6	63	200	2	5	8	83
143/2021	Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0	5	22	10	1	0	5	22
339/2021	Котлеты,биточки или шницели из птицы припущенные(филе куриное 48г,молоко 14г,хлеб пшен.11г,масло раст.1,4г,соль йод.0,2г)	50	10	9	5	142	50	10	9	5	142
419/2021	Соус томатный (вода или отвар овощной 15,мука 1,5,масло сл 1,5,сахар 0,54,томатн.пюре 4,5,соль йод.0,24)	30	0	1	1	16	30	0	1	1	16
385/2021	Рис отварной(крупя рис 36/47г,масло слив 4/6г,соль йод 2/3г)	100	3	4	26	142	130	3	5	34	190
495/2021	Компот из смеси сухофруктов(сухофрукты 15/18г,сахар 7/9г,лим.кисл.2% 7/9г,вода 152/183)	150	0	0	15	63	180	1	0	18	76
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
574/2021	Хлеб ржаной (хлеб ржаной 10/20)	10	1	0	4	21	20	2	0	13	41
Итого за обед		530	17	19	68	504	660	20	22	94	630
Полдник											
47/2021	Винегрет овощной(картофель 37г,свекла 25г,капуста квашеная 28г или огурцы соленые 22г,лук 20г,морковь 15г,масло раст 6г,соль йод 0,25г)	100	2	6	7	88	100	2	6	7	88
267/2021	Яйцо вареное(яйцо вареное 1/2)	20	3	2	0	32	20	3	2	0	32
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
459/2021	Чай с лимоном(Чай 0,75/0,9,сахар 8/12,лимон 5/6)	150	0	0	7	29	180	0	0	8	34
582/580/2021	Печенье,вафли	20	1	6	13	108	20	1	6	13	108
Итого за полдник		300	6	15	31	280	340	7	15	38	309
Итого за 8 день		1255	32	45	160	1150	1485	46	49	250	1370

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
№ рецептуры											
день 9		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак											
232/2021	каша пшеничная молочная жидкая(крупя полтавка 30/36,молоко 74/88,сахар 4/5,масло сл.4/5)	150	5	5	27	172	180	7	6	32	206
465/2021	Кофейный напиток с молоком(вода 83/99,молоко75/90,сахар 7/9,кофейный напиток 2,8/2,16)	150	2	2	10	66	180	3	2	12	79
575/2021	Батон (батон 20)	20	1	0	8	40	20	1	0	8	40
75/2021	Сыр полутвердый (порциями)(сыр 7г)	7	2	2	0	25	7	2	2	0	25
2-ой завтрак											
501/2021	Сок (сок фруктовый 100)	100	1	0	0	43	100	1	0	0	43
Итого за завтрак		427	11	9	45	346	487	13	11	52	393
Обед											
128/2021	Суп-лапша домашняя(вода или бульон 143/190,лапша 12/16г,лук 7/10,морковь 8/10,масло слив 3/4,кура 20)	150	2	2	7	54	200	2	3	9	71
380/2021	Капуста тушеная(капуста 168/252г,томат.пюре 8/12,лук 7/11,морковь 5/7,масло слив5/7,сахар 3/5,петрушка 3/4,мука 1,2/1,8,соль йод 0,4/0,6)	100	2	3	8	69	150	3	5	11	104
339/2021	Котлеты из говядины50/30(говядина б/к 44,хлеб 9,сахари пан.б,соль 0,2г,масло раст.2,молоко 11,хлеб пшен.9)	50	9	6	8	122	50	9	6	8	122
494/2021	Компот из плодов или ягод сушеных(курага 15/8г,сахар 7/9г)	150	0	0	13	54	180	0	0	16	65
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
574/2021	Хлеб ржаной (хлеб ржаной 10/20)	10	1	0	4	21	20	2	0	13	41
Итого за обед		470	14	12	44	342	620	17	15	66	449
Полдник											
368/2021	Суфле из птицы(филе кури 44г,яйцо кур 10,масло слив.1,9,масло раст.1,3,соль йод.0,2	100	6	6	26	174	100	6	6	26	174
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
459/2021	Чай с сахаром(чай 0,75/0,9,сахар 7,5/9,вода 113/135)	150	0	0	7	29	180	0	0	8	34
581/2021	Пряники	20	1	1	15	73	20	1	1	15	73
Итого за полдник		280	8	7	53	299	320	9	7	59	328
Итого за 9 день		1177	33	37	149	1100	1342	38	33	181	1376

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность
№ рецептуры											
день 10		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У	
Завтрак											
233/2021	Каша кукурузная,молочная,жидкая (крупа кукурузная 30/35,масло сл.3,66/4,39,молоко 73/88,сахар 4/4,4,соль 0,22/0,26)	150	4	5	27	170	180	5	6	33	204
459/2021	Чай с сахаром(чай 0,75/0,9,сахар 7,5/9,вода 113/135)	150	0	0	7	29	180	0	0	8	34
575/2021	Батон (батон 20)	20	1	0	8	40	20	1	0	8	40
86/2021	Повидло (повидло 7)	7	0	0	5	18	7	0	0	5	18
2-ой завтрак											
501/2021	Сок (сок фруктовый 100)	100	1	0	0	43	100	1	0	0	43
Итого за завтрак		427	6	5	47	299	487	7	6	54	339
Обед											
21/2021	Салат морковный	20	0	1	2	21	20	0	1	2	21
113/2021	Суп картофельный с бобовыми (вода или бульон 97/130,Картофель 50/67,морковь 7/10,лук 7/10,м.слив.3/4,горох 12/16,соль йод 0,9/1,2)	150	4	2	9	69	200	5	3	12	93
367/2021	Птица в соусе с томатом(филе куриное 33/39,бульон кур.16/19,томатн.паста 3/3,2,мука 0,5/0,6,лук 2,7/3,2,морковь 2,7/2,1,м/слив 2,6/3,1,сметана 1,4/1,7,чеснок 0,2/0,3,соль 0,2/0,21)	40	5	6	1	77	48	7	7	1	93
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая (Греча 45/69,м/с 4/6, соль йод 0,24/0,36,вода 68/102)	100	6	4	25	161	150	9	6	38	242
487/2021	Компот из яблок с лимоном (вода 135/162, яблоки свеж.42/50,сахар 7/9,лимон 12/14)	150	0	0	11	45	180	0	0	13	54
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 10/20)	10	1	0	5	23	20	2	0	10	47
574/2021	Хлеб ржаной (хлеб ржаной 10/20)	10	1	0	4	21	20	2	0	13	41
Итого за обед		480	17	14	57	418	638	24	18	88	591
Полдник											
282/2021	Запеканка рисовая с творогом (рис 27,вода 53,творог 27,яйцо 6,сахар 7,м.сл.2,сухари пан.3г,сметана 2,м/слив 1,соль 1,ванилин 0,01)	100	7	3	26	159	100	7	3	26	159
573/2021	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничный 20)	20	2	0	10	47	20	2	0	10	47
496/2021	Напиток из шиповника (плоды шиповника 15/18,сахар 7/9)	150	1	0	14	59	180	1	0	16	70
Итого за полдник		270	9	3	50	265	300	9	4	53	277
Итого за 10 дней		1177	32	38	160	1000	1350	52	90	200	1270
ИТОГО среднее за 10 дней		1185	32	35	143	1064	1407	44	46	197	1350