

Государственное казенное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
Детский дом № 4 «Солнышко»
п. Солнечнодольск

Утверждаю

Директор ГКУ "Детского дома № 4"

п. Солнечнодольск

Изобильненский район

Н.Е. Черномырдина

«26» марта 2025 г.

Примерное 14 - ти дневное меню для детей от 4-х до 6-ти лет.
период с 15 апреля по 14 октября

1 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
222	Пудинг из творога (запеченный) со стуженным молоком	150/25	21,54	18,43	43,65	427	0,09	0,3	0,34	254,18	1,05
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соевое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	415	29,1	30,0	75,1	686	0,2	0,5	1,1	469,0	2,7
ЗАВТРАК - 2											
8	Бутерброд горячий с сосисками	30/15/8/7	5,9	4,95	10,3	109	0,1	0,2	0,2	90,0	1,6
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	257	6,6	5,0	30,9	194	0,1	0,2	0,2	111,6	4,3
ОБЕД											
102	Суп картофельный с горохом	180	3,67	3,91	13,12	102	0,12	0,05	3,36	30,75	1,26
274	Зразы рубленые	70	7,65	10,8	5,79	151	0,05	0,07	0,09	26,34	1,26
304	Рис отварной	130	2,99	3,14	29,27	157	0,03	0,02	0	7,04	0,42
73	Икра кабачковая (из свежих кабачков)	50	0,82	2,51	4,34	43	0,02	0,03	6,45	14,71	0,43

344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	660	17,81	20,97	86,82	607	0,31	0,21	33,66	103,6	5,66
ПОЛДНИК											
429	Булочка "Веснушка"	80	6,05	4,2	43,91	238	0,08	0,02	0	15,9	0,8
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (банан)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	520	9,91	7,08	85,73	455	0,19	0,19	429,47	157,3	6,87
УЖИН											
71	Свежий огурец	30	0,25	0,03	0,83	5	0,01	0,01	3,18	7,31	0,19
71	Помидоры свежие	30	0,35	0,07	1,21	7	0,02	0,01	7,95	4,45	0,29
294	Котлета рубленая из ц/б	80	20,8	25,94	8,37	250	0,09	0,15	0	25,21	2,25
312	Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	480	26,78	30,88	62,53	535	0,28	0,3	20,26	110,22	6,02
УЖИН - 2											
386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Пряники	25	1,4	1,25	19,08	93	0,02	0,01	0	2,75	0,2
	ИТОГО:	225	7,61	13,67	27,57	264	0,06	0,28	0,62	259,43	0,41
	ВСЕГО:	2300	91,2	102,6	337,7	2741	1,0	1,5	485,1	1099,5	21,6

2 день											
№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
211	Омлет с сыром	105	5,71	10,92	1,02	125	0,01	0,09	0,34	213,27	0,08
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соевое 72,5% (пром. производства)	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Икра кабачковая	50	1,02	4,57	4,34	62	0,01	0,02	3,56	20,84	0,36
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	385	9,38	21,83	30,24	371	0,10	0,15	3,95	260,89	2,86
ЗАВТРАК - 2											
	Бутерброды горячие с сыром	20/5/15	5,3	7,22	6,8	113	0,0	0,1	0,2	147,0	0,9

389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
ИТОГО:		251	6,1	7,2	27,4	198	0,1	0,1	0,2	168,6	3,6
ОБЕД											
103	Суп картофельный с вермишелью	180	1,86	2,91	13,58	88	0,05	0,03	4,7	17,31	0,63
294	Котлета рубленая из ц/б	80	20,8	25,94	8,37	250	0,09	0,15	0	25,21	2,25
312	Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91
139	Капуста тушеная	60	1,54	1,96	6,21	49	0,02	0,03	14,35	36,54	0,54
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
ИТОГО:		680	29,81	0,48	35,31	699	0,08	0,03	0,14	38,50	2,54
ПОЛДНИК											
224	Запеканка из творога с морковью	80	8,42	7,47	16,89	168	0,04	0,12	0,45	89,98	0,37
361	Соус (кисель) сладкий молочный	30	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
ИТОГО:		570	15,49	14,56	57,41	431	0,18	0,41	430,67	371,34	6,21
УЖИН											
236	Рулет из рыбы	80	9,51	6,19	9,2	131	0,08	0,1	0,93	45,13	1,13
203	Вермишель отварная	150	4,94	5,29	31,78	194	0,06	0,01	0	12,71	0,73
71	Свежий огурец	60	0,5	0,06	1,64	9	0,02	0,03	6,3	14,49	0,38
	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО:		500	16,67	11,86	81,43	515	0,21	0,16	7,23	88,37	3,3
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Вафли	25	1,38	1,63	8,73	55	0,02	0,03	0,15	16,48	0,18
ИТОГО:		225	6,98	8,03	16,93	168	0,08	0,37	1,55	256,48	0,38
ВСЕГО:		2360	78,33	56,76	221,32	2382	0,65	1,12	443,54	1015,58	15,29

3 день											
№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C		
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшеничная	170	6,07	8,22	29,43	216	0,13	0,12	0,44	102,96	0,9

14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не ооленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	410	13,65	19,74	60,83	491	0,24	0,3	1,19	317,75	2,5
ЗАВТРАК - 2											
210	Омлет натуральный	40	4,0	8,07	4,23	106	0,0	0,0	0,1	25,93	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	260	6,5	8,4	32,2	230	0,1	0,1	0,1	56,1	3,8
ОБЕД											
101	Суп картофельный с крупой	180	1,66	1,85	13,76	78	0,05	0,04	4,75	17,06	0,6
260	Гуляш из говядины	80	15,64	15,65	3,12	216	0,05	0,11	0,65	12,87	2,26
149	Котлеты картофельные с творогом	110	8,88	11,24	16,15	201	0,09	0,14	6,01	73,92	0,87
75	Свекольная икра	60	1,3	2,87	7,08	59	0,03	0,03	4,26	22,03	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	660	30,41	32,09	75,42	746	0,3	0,35	15,81	164,38	7,2
ПОЛДНИК											
405/467	Пирожок с картофелем и луком	60	3,98	6,04	25,37	172	0,06	0,04	1,98	26,58	0,57
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Сезонные фрукты	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	500	7,84	8,92	67,19	389	0,17	0,21	431,45	167,98	6,64
УЖИН											
285	Макаронник с мясом или субпродуктами	200	23,26	19,18	3,64	468	0,29	1,82	14,02	25,62	7,13
73	Икра кабачковая (из свежих кабачков)	50	0,82	2,51	4,34	43	0,02	0,03	6,45	14,71	0,43
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	460	2,36	0,44	24,18	622	0,06	0,03	0,05	24,03	2,25
УЖИН - 2											
	Йогурт	250	12,5	3,76	21,26	168	0,08	0,38	1,5	310	0,26
	Зефир	25	0,2	0	19,58	79	0	0	0	2,25	0,08
	ИТОГО:	275	12,7	3,76	40,84	247	0,08	0,38	1,5	312,25	0,34
	ВСЕГО:	2305	66,96	64,95	268,46	2725	0,85	1,27	450	986,39	18,93

4 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C		
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшеничная	170	6,95	8,38	41	267	0,12	0,14	0,44	95,14	1,76
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не солёное 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвёрдый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	410	14,53	19,90	72,40	542	0,23	0,32	1,19	309,93	3,36
ЗАВТРАК - 2											
8	Бутерброд горячий с сосисками	30/15/8/7	5,9	4,95	10,3	109	0,1	0,2	0,2	90,0	1,6
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	257	6,6	5,0	30,9	194	0,1	0,2	0,2	111,6	4,3
ОБЕД											
82	Борщ с капустой и картофелем	180	1,35	2,75	9,11	67	0,04	0,04	6,7	33,96	0,8
286	Кабачки фаршированные мясом и рисом	90	8,05	8,08	8,51	139	0,04	0,07	5,84	21,75	1,4
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
309	Макароны отварные	130	4,53	3,43	0,51	231	0,06	0,01	0	11,72	0,68
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	660	18,7	16,23	62,23	650	0,26	0,19	13,23	119,94	6,3
ПОЛДНИК											
05/461	Пирожок со свежей капустой	80	5,47	7,53	32,68	220	0,06	0,06	8,21	39,01	0,79
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
338	Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	520	6,55	7,58	71,84	391	0,14	0,11	437,26	92,96	7,42
УЖИН											
61/332	Печень, тушенная в соусе	80	20,26	14,02	6,09	255	0,31	2,24	46,18	41	7,56
312	Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91
71	Свежий огурец	60	0,5	0,06	1,64	9	0,02	0,03	6,3	14,49	0,38
	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1

	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06
338	Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	550	12,5	10,76	80,6	478	0,12	0,21	429,25	173,09	6,37
	УЖИН										
243	Сосиски отварные	80	8,07	19,99	0,67	215	0,01	0,06	0	19,31	1,3
203	Вермишель отварная	150	4,94	5,29	31,78	194	0,06	0,01	0	12,71	0,73
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	0,02	15	8,4	0,54
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	500	16,03	25,84	58,91	533	0,17	0,12	15,05	64,45	4,82
	УЖИН - 2										
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Пряники	25	1,4	1,25	19,08	93	0,02	0,01	0	2,75	0,2
	ИТОГО:	225	7	7,65	27,28	206	0,08	0,35	1,4	242,75	0,4
	ВСЕГО:	2390	72,23	85,34	311,69	2511	0,91	1,21	467,39	871,86	21,87

6 день

№ п/п	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
120	Суп молочный вермишелевый	170	3,63	4,58	17,09	124	0,04	0,1	0,44	97,06	0,27
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соевое 72,9%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
223	Запеканка из творога	30	5,52	4,61	9,65	102	0,02	0,08	0,11	74,91	0,15
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	430	12,42	15,64	54,72	410	0,15	0,23	0,6	201,83	3,18
ЗАВТРАК - 2											
208	Лапшевник с творогом	60	4,76	3,12	13,2	100	0,02	0,05	0,0	32,62	0,31
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	260	5,5	3,1	33,8	185	0,0	0,1	0,0	54,2	3,0
ОБЕД											
08/109	Суп картофельный с клецками	180	2,31	3,01	15,44	98	0,05	0,03	3,31	13,44	0,55
250	Бефстроганов	80	15,12	18,73	5,25	250	0,06	0,13	1,03	34,36	2,14
144	Рагу из овощей с кашей	150	3,21	11,72	19,57	197	0,08	0,08	12,31	48,76	1,05

71	Свежий огурец	60	0,5	0,06	1,64	9	0,02	0,03	6,3	14,49	0,38
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	700	25,14	34,37	83,02	743	0,34	0,33	46,71	142,81	7,19
	ПОЛДНИК										
401	Оладьи с повидлом	100/20	6,19	9,79	45,81	296	0,08	0,07	0,29	61,25	0,82
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Фрукт (банан)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	560	10,05	12,67	87,63	513	0,19	0,24	429,76	202,65	6,89
	УЖИН										
235	Шницель рыбный рубленый	80	10,92	8,62	7,54	151	0,06	0,1	1,77	34,37	0,72
312	Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91
74	Икра овощная (из свежих овощей)	50	0,96	2,45	4,3	43	0,02	0,03	5,16	16,74	0,43
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	470	17,26	15,91	63,96	467	0,24	0,26	16,06	124,36	4,44
	УЖИН - 2										
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	Вафли	25	1,38	1,63	8,73	55	0,02	0,03	0,15	16,48	0,18
	ИТОГО:	225	6,82	6,69	18,65	162	0,07	0,25	1,25	231,7	0,28
	ВСЕГО:	2385	71,69	85,28	307,98	2480	0,99	1,31	494,38	903,35	21,98

7 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	170	5,91	9,79	32,45	242	0,14	0,14	0,44	110,93	1,2
14	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не солёное 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвёрдый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	410	14,11	21,42	66,95	517	0,26	0,33	1,19	328,80	3,14
ЗАВТРАК - 2											

159	Драники	80	1,98	3,87	15,35	104	0,08	0,06	7,6	8,68	0,77
189	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
ИТОГО:		280	2,7	3,9	35,9	189	0,1	0,1	7,6	30,3	3,5
ОБЕД											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,39	1,88	6,67	49	0,04	0,04	9,78	34,07	0,57
237	Зразы рыбные рубленые	90	11,87	15,88	9,93	230	0,09	0,09	1,48	46,17	1,11
312	Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91
75	Свекольная икра	60	1,3	2,87	7,08	59	0,03	0,03	4,26	22,03	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
ИТОГО:		690	21,49	25,76	83,22	650	0,38	0,31	24,65	183,74	6,84
ПОЛДНИК											
419	Пирожки песочные с яблоками	60	3,09	5,76	27,8	175	0,04	0,03	13,21	16,38	0,66
382	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
338	Сезонные фрукты	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
ИТОГО:		500	6,95	8,64	69,62	392	0,15	0,2	442,68	157,78	6,73
УЖИН											
294	Котлета рубленая из ц/б	80	20,8	25,94	8,37	250	0,09	0,15	0	25,21	2,25
304	Рис отварной	130	2,99	3,14	29,27	157	0,03	0,02	0	7,04	0,42
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	0,02	15	8,4	0,54
376	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО:		480	26,81	29,64	64,1	531	0,22	0,22	15,05	64,68	5,46
УЖИН - 2											
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Зефир	25	0,2	0	19,58	79	0	0	0	2,25	0,08
ИТОГО:		225	5,8	6,4	27,78	192	0,06	0,34	1,4	242,25	0,28
ВСЕГО:		2305	75,16	91,86	311,67	2471	1,07	1,40	484,97	977,25	22,45

8 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
7/218	Вареники ленивые отварные	162/12/6	24,87	17,1	23,74	348	0,05	0,38	0,3	226,3	0,86

14	Масло сливко-слипичное Крестьянское не соевое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Росейский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
76	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	240	30,74	26,2	51,72	566	0,14	0,46	0,63	361,16	3,62
ЗАВТРАК - 2											
8	Бутерброд горячий с сосисками	30/15/8/7	5,9	4,95	10,3	109	0,1	0,2	0,2	90,0	1,6
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	517	6,6	5,0	30,9	194	0,1	0,2	0,2	111,6	4,3
ОБЕД											
101	Суп картофельный с крупой	180	1,66	1,85	13,76	78	0,05	0,04	4,75	17,06	0,6
259	Жаркое по - домашнему	210	21,97	20,31	20	351	0,17	0,21	11,34	27,02	3,79
71	Свежий огурец	60	0,5	0,06	1,64	9	0,02	0,03	6,3	14,49	0,38
344	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	680	28,13	23,07	76,52	627	0,37	0,34	46,15	90,33	7,84
ПОЛДНИК											
3/468	Ватрушка с творогом	80	9,79	7,5	37,55	257	0,08	0,11	0,17	74,44	0,67
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
338	Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	Конфеты шоколадные	25	1,04	6,84	15,39	127	0,01	0,02	0	7,28	0,78
	ИТОГО:	565	16,27	12,6	72,95	606	0,21	0,38	430,27	331,26	6,49
УЖИН											
294	Котлета рубленая из ц/б	80	20,8	25,94	8,37	250	0,09	0,15	0	25,21	2,25
309	Макароны отварные	130	4,53	3,43	0,51	231	0,06	0,01	0	11,72	0,68
74	Икра овощная (из свежих овощей)	50	0,96	2,45	4,3	43	0,02	0,03	5,16	16,74	0,43
	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	470	28,63	32,25	55,09	705	0,23	0,22	5,16	72,79	4,76
УЖИН - 2											
386	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Пряники	25	1,4	1,25	19,08	93	0,02	0,01	0	2,75	0,2
	ИТОГО:	225	7,61	13,67	27,57	264	0,06	0,28	0,62	259,43	0,41
	ВСЕГО:	2180	111,38	107,79	283,85	2962	1,01	1,68	482,83	1114,97	23,12

№ п/п	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная гречневая	170	6,71	7,57	29,46	213	0,15	0,17	0,44	100,76	2,27
174	Мислю сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
175	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
176	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	410	12,58	16,67	57,44	431	0,24	0,25	0,77	235,62	5,03
ЗАВТРАК - 2											
178	Оладьи из кабачков	65	2,2	3,85	15,85	107	0,0	0,0	2,9	9,5	0,4
189	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	265	2,9	3,9	36,4	192	0,1	0,0	2,9	31,1	3,1
ОБЕД											
182	Борщ с капустой и картофелем	180	1,35	2,75	9,11	67	0,04	0,04	6,7	33,96	0,8
194	Котлета рубленая из ц/б	80	20,8	25,94	8,37	250	0,09	0,15	0	25,21	2,25
203	Вермишель отварная	150	4,94	5,29	31,78	194	0,06	0,01	0	12,71	0,73
211	Соеус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
21	Снежный огурец	60	0,5	0,06	1,64	9	0,02	0,03	6,3	14,49	0,38
244	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	730	32,11	36,14	93,99	730	0,34	0,31	37,31	125,14	7,33
ПОЛДНИК											
222	Булочка "Ванильная"	60	4,5	3,68	32,21	180	0,06	0,04	0,09	28,01	0,48
270	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
238	Фрукт (банан)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	500	7,91	6,26	77,89	408	0,17	0,2	429,56	164,97	6,29
УЖИН											
243	Сосиски отварные	80	8,07	19,99	0,67	215	0,01	0,06	0	19,31	1,3
212	Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91
239	Капуста тушеная	60	1,54	1,96	6,21	49	0,02	0,03	14,35	36,54	0,54
249	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04

	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	480	14,99	26,79	59	537	0,19	0,22	23,48	129,1	5,13
	УЖИН - 2										
86	Бифидок	200	0,56	5	0,5	49	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	Вафли	25	1,38	1,63	8,73	55	0,02	0,03	0,15	16,48	0,18
	ИТОГО:	225	1,94	6,63	9,23	104	0,08	0,37	1,55	256,48	0,38
	ВСЕГО:	2345	69,53	92,49	297,55	2402	1,02	1,35	492,67	911,31	24,16

10 день

№	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
73	Каша вязкая молочная пшенная	170	6,07	8,22	29,43	216	0,13	0,12	0,44	102,92	0,91
14	Масло сливко-сливочное Крестьянское не соевое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
179	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	410	14,27	19,85	63,93	491	0,25	0,31	1,19	320,79	2,85
ЗАВТРАК - 2											
208	Ланчевник с творогом	60	4,76	3,12	13,2	100	0,02	0,05	0,0	32,62	0,31
189	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	260	5,5	3,1	33,8	185	0,0	0,1	0,0	54,2	3,0
ОБЕД											
96	Рассольник "Ленинградский"	180	1,74	4,65	11,76	96	0,05	0,05	4,87	24,13	0,64
171	Голубцы с мясом и рисом, соус сметанный с томатом	150/30	13,64	12,51	12,93	219	0,06	0,13	21,81	67,93	2,3
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,39	6,61	35,1	229	0,19	0,1	0	13,64	3,63
144	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	725	26,77	24,62	100,91	733	0,43	0,34	50,44	137,46	9,64
ПОЛДНИК											
223	Запеканка из творога	80	12,61	8,96	11,25	176	0,03	0,16	0,16	112,67	0,4
161	Соус (кисель) сладкий молочный	30	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02

32	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
38	Сезонные фрукты	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	550	17,06	13,83	58,19	434	0,15	0,35	429,75	278,61	6,49

УЖИН

35	Пшеница рубленый	80	10,92	8,62	7,54	151	0,06	0,1	1,77	34,37	0,72
330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,33	10,05	23,8	199	0,14	0,1	11,55	27,23	1,29
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	0,02	15	8,4	0,54
76	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	500	17,27	19,23	57,8	474	0,3	0,25	28,37	94,03	4,8

УЖИН - 2

386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
151	Печенье	25	1,88	2,95	5,9	58	0,02	0,01	0	7,25	0,53
	ИТОГО:	225	7,48	9,35	14,12	171	0,08	0,35	1,4	247,25	0,73
	ВСЕГО:	2410	82,85	86,88	294,95	2488	1,21	1,6	511,15	1078,14	24,51

11 день

№ рецептур	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	170	4,82	8,07	32,11	220	0,05	0,11	0,44	98,41	0,34
14	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соевое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	400	10,42	17,05	66,61	461	0,17	0,27	0,91	211,28	2,28
ЗАВТРАК - 2											
7	Бутерброды горячие с сыром	20/5/15	5,3	7,22	6,8	113	0,0	0,1	0,2	147,0	0,9
389	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	251	6,1	7,2	27,4	198	0,1	0,1	0,2	168,6	3,6
ОБЕД											
102	Суп картофельный с горохом	180	3,67	3,91	13,12	102	0,12	0,05	3,36	30,75	1,26
286	Перец фаршированный мясом и рисом	100	7,91	7,35	7,46	128	0,05	0,08	50,3	11,43	1,31
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
125	Картофель отварной	130	2,42	3,19	18,87	114	0,11	0,07	10,16	15,05	1,02

1	Свежий огурец	60	0,5	0,06	1,64	9	0,02	0,03	6,3	14,49	0,38
14	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	730	19,02	16,61	84,18	563	0,43	0,31	94,43	110,49	7,14

ПОЛДНИК

461	Пирожок со свежей капустой	80	5,47	7,53	32,68	220	0,06	0,06	8,21	39,01	0,79
42	Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
38	Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	Конфеты шоколадные	25	1,04	6,84	15,39	127	0,01	0,02	0	7,28	0,78
	ИТОГО:	545	9,33	10,41	74,5	564	0,17	0,23	437,68	180,41	6,86

УЖИН

94	Котлета рубленая из ц/б	80	20,8	25,94	8,37	250	0,09	0,15	0	25,21	2,25
93	Вермишель отварная	150	4,94	5,29	31,78	194	0,06	0,01	0	12,71	0,73
74	Икра овощная (из свежих овощей)	50	0,96	2,45	4,3	43	0,02	0,03	5,16	16,74	0,43
76	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	490	29,06	34,12	68,63	598	0,23	0,22	5,21	78,69	5,66

УЖИН -2

	Пудинг	200	6,8	12	18,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
	Зефир	25	0,2	0	19,58	79	0	0	0	2,25	0,08
	ИТОГО:	225	7	12	38,08	361	0,01	0	0,01	14,25	0,09
	ВСЕГО:	2390	74,83	90,19	332	2745	1,01	1,03	538,24	595,12	22,03

12 день

№ п/п	Название блюда	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
12	Омлет, смешанный с сосисками	150	4,94	22,02	1,98	226	0,02	0,32	0,18	49,08	0,69
14	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не солёное 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
76	Икра кабачковая (пром. производства)	50	1,02	4,57	4,34	62	0,01	0,02	3,56	20,84	0,36
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	430	9,23	33,04	34,3	472	0,12	0,39	3,79	99,78	3,81

ЗАВТРАК - 2												
89	Драники	80	1,98	3,87	15,35	104	0,08	0,06	7,6	8,68	0,77	
89	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	ИТОГО:	280	2,7	3,9	35,9	189	0,1	0,1	7,6	30,3	3,5	
ОБЕД:												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,39	1,88	6,67	49	0,04	0,04	9,78	34,07	0,57	
72	Биточки по-казацки	210	14,76	18,06	32,7	352	0,09	0,12	0,14	76,25	2,29	
71	Свежий огурец	60	0,5	0,06	1,64	9	0,02	0,03	6,3	14,49	0,38	
14	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	23,2	95	0,01	0,01	23,76	11,86	0,79	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78	
	ИТОГО:	680	20,65	20,85	82,13	599	0,28	0,25	39,98	156,57	6,31	
ПОЛДНИК												
19	Пирожки песочные с яблоками	60	3,09	5,76	27,8	175	0,04	0,03	13,21	16,38	0,66	
81	Кофейный напиток	180	0,17	0,07	18,48	75	0,01	0	0	8,98	0,18	
38	Фрукт (банан)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72	
	ИТОГО:	500	4,3	5,87	71,76	365	0,13	0,08	442,21	66,96	6,56	
УЖИН												
68	Котлеты из говядины	100	16,07	24,45	12,89	336	0,08	0,14	0,48	50,85	2,86	
12	Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91	
3	Икра кабачковая (из свежих кабачков)	50	0,82	2,51	4,34	43	0,02	0,03	6,45	14,71	0,43	
	Кисель	180	0,02	0	31,41	126	0	0	0	7,44	0,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34	
	ИТОГО:	490	21,91	31,8	76,55	680	0,26	0,3	15,92	120,65	5,6	
УЖИН - 2												
86	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2	
	Пряники	25	1,4	1,25	19,08	93	0,02	0,01	0	2,75	0,2	
	ИТОГО:	225	7	7,65	27,28	206	0,08	0,35	1,4	242,75	0,4	
	ВСЕГО:	2325	63,09	99,21	292,02	2511	0,87	1,37	503,3	686,71	22,68	

13 день

№ п/п	Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
82	Каша жидкая молочная рисовая	170	4	8,11	25,14	190	0,04	0,12	0,44	97,1	0,31
22	Пудинг из творога (запеченный)	20	2,73	2,16	5,02	50	0,01	0,03	0,03	24,57	0,15

4	Масло сливко-сливочное Крестьянское не соевое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
79	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,54	20,2	113	0,03	0,11	0,47	95,36	0,09
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	420	12,33	19,25	64,66	481	0,17	0,31	0,94	234,54	2,4
ЗАВТРАК - 2											
88	Оладьи из кабачков	65	2,2	3,85	15,85	107	0,0	0,0	2,9	9,5	0,4
89	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	ИТОГО:	265	2,9	3,9	36,4	192	0,1	0,0	2,9	31,1	3,1
ОБЕД											
99	Суп из овощей со сметаной	180/5	1,49	2,8	7,66	62	0,04	0,04	6,15	29,96	0,56
92	Оладьи из печени	80	17,25	17,59	4,45	245	0,24	1,7	12,67	13,79	6,33
93	Вермишель отварная	150	4,94	5,29	31,78	194	0,06	0,01	0	12,71	0,73
71	Снежный огурец	60	0,5	0,06	1,64	9	0,02	0,03	6,3	14,49	0,38
49	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
	ИТОГО:	705	28,43	26,46	87,66	702	0,48	1,83	25,26	116,45	11,32

ПОЛДНИК

4/467	Пирожок с картофелем и луком	60	3,98	6,04	25,37	172	0,06	0,04	1,98	26,58	0,57
92	Кисель с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
38	Сезонные фрукты	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
	ИТОГО:	500	7,84	8,92	67,19	389	0,17	0,21	431,45	167,98	6,64

УЖИН

79/31	Геофтели из говядины с соусом сметанным с томатом	80/30	10,38	11,16	9,29	179	0,04	0,07	1,05	20,01	1,51
71	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,39	6,61	35,1	229	0,19	0,1	0	13,64	3,63
39	Капуста тушеная	60	1,54	1,96	6,21	49	0,02	0,03	14,35	36,54	0,54
76	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	510	21,67	20,17	74,78	568	0,31	0,23	15,45	94,22	7,93

УЖИН 2

86	Ряженка	200	6,21	12,42	8,49	171	0,04	0,27	0,62	256,68	0,21
	Вафли	25	1,38	1,63	8,73	55	0,02	0,03	0,15	16,48	0,18
	ИТОГО:	225	7,59	14,05	17,22	226	0,06	0,3	0,77	273,16	0,39
	ВСЕГО:	2360	77,86	88,85	311,51	2558	1,19	2,88	473,87	886,35	28,68

Название блюд	Выход (г) 4 - 6 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C		
ЗАВТРАК										
Мискарони отварные с сыром	170	8,37	8,51	0,68	347	0,07	0,03	0,11	103,86	0,84
Масло сливочно-Крестьянское не соевое 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО:	400	11,64	14,96	28,66	531	0,16	0,08	0,16	133,72	3,6
ЗАВТРАК - 2										
Омлет натуральный	40	4,0	8,07	4,23	106	0,0	0,0	0,1	25,93	0,06
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
Сок фруктовый	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
ИТОГО:	260	6,5	8,4	32,2	230	0,1	0,1	0,1	56,1	3,8
ОБЕД										
Борщ с фасолью и картофелем	180	2,92	3,76	12,7	97	0,06	0,05	4,47	39,48	1,25
Кабачки фаршированные мясом и рисом	90	8,05	8,08	8,51	139	0,04	0,07	5,84	21,75	1,4
Суп сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
Пюре картофельное	130	2,68	4,41	17,41	120	0,1	0,1	8,99	35,97	0,91
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	0,02	15	8,4	0,54
Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04	0,02	0	7	0,78
ИТОГО:	720	19,08	18,34	85	582	0,36	0,31	34,99	158,11	7,52
ПОЛДНИК										
Сырники со сгущенным молоком	80/10	14,62	10,88	18,02	228	0,04	0,19	0,2	149,74	0,43
Какао с молоком	180	2,82	2,84	16,34	102	0,03	0,12	0,47	99,8	0,35
Фрукт (яблоко)	260	1,04	0,04	25,48	115	0,08	0,05	429	41,6	5,72
ИТОГО:	530	18,48	13,76	59,84	445	0,15	0,36	429,67	291,14	6,5
УЖИН										
Шницель рыбный рубленый	80	10,92	8,62	7,54	151	0,06	0,1	1,77	34,37	0,72
Рис отварной	130	2,99	3,14	29,27	157	0,03	0,02	0	7,04	0,42
Снекольная икра	60	1,3	2,87	7,08	59	0,03	0,03	4,26	22,03	0,93
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	13,68	56	0	0	0,05	12,35	0,91

Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
ИТОГО:	480	17,57	15,07	68,07	478	0,18	0,18	6,08	87,47	4,32
УЖИН - 2										
Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
Зефир	25	0,2	0	19,58	79	0	0	0	2,25	0,08
ИТОГО:	225	5,64	5,06	29,5	186	0,05	0,22	1,1	217,47	0,18
ВСЕГО:	2355	72,41	67,19	271,07	2452	0,9	1,15	472	887,91	22,12

Сводная по химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням:

	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ВСЕГО за 1 день	91,2	102,6	337,7	2741	1,0	1,5	485,1	1099,5	21,6
ВСЕГО за 2 день	78,33	56,76	221,32	2382	0,65	1,12	443,54	1015,58	15,29
ВСЕГО за 3 день	66,96	64,95	268,46	2725	0,85	1,27	450	986,39	18,93
ВСЕГО за 4 день	73,65	78,00	287,93	2571	1,18	3,30	513,77	897,34	28,07
ВСЕГО за 5 день	72,23	85,34	311,69	2511	0,91	1,21	467,39	871,86	21,87
ВСЕГО за 6 день	71,69	85,28	307,98	2480	0,99	1,31	494,38	903,35	21,98
ВСЕГО за 7 день	75,16	91,86	311,67	2471	1,07	1,40	484,97	977,25	22,45
ВСЕГО за 8 день	117,64	112,1	247,91	2982	1,01	1,73	483,56	1118,79	23,13
ВСЕГО за 9 день	69,53	92,49	297,55	2402	1,02	1,35	492,67	911,31	24,16
ВСЕГО за 10 день	82,85	86,88	294,95	2488	1,21	1,6	511,15	1078,14	24,51
ВСЕГО за 11 день	74,83	90,19	332	2745	1,01	1,03	538,24	595,12	22,03
ВСЕГО за 12 день	63,09	99,21	292,02	2511	0,87	1,37	503,3	686,71	22,68
ВСЕГО за 13 день	77,86	88,85	311,51	2558	1,19	2,88	473,87	886,35	28,68
ВСЕГО за 14 день	72,41	67,19	271,07	2452	0,9	1,15	472	887,91	22,12
Итого в день, фактически	1087,46	1201,65	4093,76	36019	13,90	22,18	6813,94	12915,62	317,51
Итого в день, норма	77,68	85,83	292,41	2573	0,99	1,58	486,71	922,54	22,68

Составила: Технолог  Тиликина А.А.

примечание:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.

Москва, ДеЛи принт 2005 год. Под ред. Могильного М.П.

Программа БЭСТ-5 Система управления предприятием (Питание организованных коллективов. Разработана на основе Сборника технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва, ДеЛи принт 2015 год. Под ред. Могильного М.П.)