СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
_____Е.З.Чернякевич
Приказ № 180/1 от «02» 12 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИП_____Банникова Т.Н.
«___» _____ _____г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря2000 г.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021г.

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого ЗАВТРАК :		***11,47***	***19,33***	***61,65***	***466,34***	***0,18***	***0,43***	***2,47***	***458,00***	***265,02***	***250,30***	***35,60***	***1,33***
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		***1,00***	***0,20***	***23,00***	***97,80***	***0,02***	***0,02***	***4,00***		***14,00***	***14,00***	***8,00***	***2,80***
	ОБЕД													
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,86	3,05	4,70	49,68	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,96	7,67	11,90	144,45	0,07	0,05	11,80	10,80	12,09	43,88	18,08	0,61
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		***33,04***	***30,36***	***108,81***	***840,54***	***0,48***	***0,35***	***21,42***	***44,24***	***108,22***	***445,74***	***185,74***	***9,60***
	ПОЛДНИК													
175/2021	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	5,31	11,45	20,08	204,61	0,14	0,20	30,57	58,88	122,63	139,68	47,13	1,19
548/2021	КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ"	50	3,03	11,15	29,45	230,27	0,05	0,06		67,00	17,98	44,92	7,46	0,74
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого ПОЛДНИК :		***9,86***	***22,76***	***69,35***	***521,68***	***0,21***	***0,27***	***30,57***	***125,88***	***144,97***	***197,64***	***57,42***	***2,18***
	Всего за день :		***55,37***	***72,65***	***262,81***	***1926,36***	***0,89***	***1,07***	***58,46***	***628,12***	***532,21***	***907,68***	***286,76***	***15,91***

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,7

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,33	7,13	31,96	217,35	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого ЗАВТРАК :		*10,39*	*15,54*	*51,22*	*386,33*	*0,11*	*0,23*	*1,47*	*64,60*	*231,23*	*196,92*	*28,29*	*0,80*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,77	3,04	4,64	49,01	0,01	0,02	17,95		20,25	14,60	7,85	0,27
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	1,83	4,31	9,14	82,66	0,07	0,04	14,13	1,62	21,14	49,47	19,01	0,66
338/2021	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10,14	11,85	5,20	168,05	0,05	0,11	0,14	18,90	19,15	120,96	17,22	1,54
378/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,18	5,90	13,07	114,03	0,10	0,10	13,07	28,08	35,52	72,72	34,05	0,86
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*20,95*	*26,21*	*78,22*	*632,55*	*0,32*	*0,35*	*225,29*	*48,60*	*122,63*	*326,81*	*96,49*	*5,67*
	ПОЛДНИК													
283/2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ	150/50	31,84	7,11	38,45	345,13	0,10	0,44	0,74	63,00	210,34	303,79	41,33	1,11
578/2021	СУШКИ.	15	1,35	1,20	9,90	55,81								
470/2021	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			3,20	10,40	2,24	0,18
	Итого ПОЛДНИК :		*44,23*	*11,63*	*96,63*	*668,10*	*0,18*	*0,75*	*1,94*	*83,00*	*461,54*	*504,19*	*73,57*	*1,49*
	Всего за день :		*75,97*	*53,78*	*235,87*	*1731,38*	*0,64*	*1,35*	*238,70*	*196,20*	*831,40*	*1038,92*	*207,35*	*10,16*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
229/2021	КАША "ДРУЖБА"	200	5,30	7,19	28,34	199,25	0,10	0,17	1,33	40,40	127,92	141,43	30,91	0,57
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого ЗАВТРАК :		*9,97*	*15,56*	*58,64*	*414,52*	*0,16*	*0,32*	*2,55*	*58,40*	*244,16*	*250,48*	*55,99*	*1,53*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,05	3,15	5,95	56,35	0,05	0,03	7,56		7,34	28,07	10,08	0,39
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,92	11,95	13,05	167,47	0,08	0,04	8,52		10,36	51,04	17,16	0,82
329/2021	БИГУС.	170	14,42	18,86	7,69	258,14	0,05	0,06	57,66		63,54	49,11	26,28	0,94
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*22,88*	*34,89*	*65,93*	*669,26*	*0,27*	*0,16*	*75,54*		*99,89*	*196,20*	*70,44*	*4,34*
	ПОЛДНИК													
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,42	18,15	3,45	230,78	0,09	0,50	0,75	260,67	120,99	230,48	19,14	2,37
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ .	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,24	1,62	0,89	0,08
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого ПОЛДНИК :		*21,54*	*24,21*	*73,10*	*596,34*	*0,17*	*0,54*	*3,63*	*293,17*	*148,73*	*288,60*	*30,33*	*3,17*
	Всего за день :		*55,39*	*74,86*	*220,67*	*1777,92*	*0,62*	*1,04*	*85,72*	*351,57*	*506,78*	*749,28*	*164,76*	*11,84*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,0

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,31	7,15	33,78	228,72	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого ЗАВТРАК :		*11,45*	*19,33*	*57,40*	*449,33*	*0,23*	*0,45*	*2,44*	*457,60*	*290,39*	*365,99*	*51,12*	*1,47*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,64	2,58	2,94	37,51	0,02	0,02	12,74		16,79	14,82	8,86	0,45
98/2021	СВЕКОЛЬНИК	180	1,65	3,78	12,36	90,10	0,05	0,05	11,57		27,12	48,05	22,52	1,17
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	180	0,02	0,02	5,12	20,75			0,32		1,30	0,65	0,43	0,07
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*25,16*	*24,48*	*90,00*	*680,93*	*0,34*	*0,28*	*24,83*	*23,88*	*106,31*	*381,95*	*91,73*	*7,22*
	ПОЛДНИК													
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,90	5,27	17,14	135,59	0,07	0,22	1,82	36,00	169,48	144,45	25,55	0,27
531/2021	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,93	2,54	26,12	167,03	0,07	0,10	0,06	15,94	40,79	86,31	12,43	0,58
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого ПОЛДНИК :		*16,35*	*7,97*	*63,08*	*389,42*	*0,16*	*0,33*	*1,88*	*51,94*	*214,63*	*243,80*	*40,81*	*1,10*
	Всего за день :		*53,36*	*52,18*	*220,28*	*1564,08*	*0,76*	*1,08*	*39,15*	*533,42*	*627,33*	*1002,74*	*192,66*	*11,99*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
467/2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	4,09	3,51	17,53	118,09	0,05	0,20	1,76	27,00	162,29	121,50	18,90	0,17
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого ЗАВТРАК :		*16,48*	*21,25*	*59,99*	*497,14*	*0,31*	*0,45*	*3,10*	*89,60*	*397,98*	*428,83*	*97,50*	*2,21*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19		21,42	24,13	12,23	0,80
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,99	14,95	9,30	227,75	0,09	0,14	1,60	30,80	36,58	135,64	17,77	1,07
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*25,65*	*28,25*	*109,32*	*794,10*	*0,34*	*0,28*	*17,47*	*54,00*	*104,91*	*369,84*	*96,75*	*5,41*
	ПОЛДНИК													
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,51	3,20	5,03	86,91	0,10	0,09	0,45	20,90	19,95	98,24	14,67	0,43
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
578/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42								
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого ПОЛДНИК :		*23,61*	*15,98*	*68,98*	*514,11*	*0,34*	*0,55*	*23,16*	*88,40*	*299,30*	*371,63*	*72,42*	*1,83*
	Всего за день :		*66,74*	*65,68*	*261,29*	*1903,15*	*1,01*	*1,30*	*47,73*	*232,00*	*816,19*	*1184,30*	*274,67*	*12,25*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,20	7,03	32,81	215,34	0,07	0,17	1,35	40,80	128,61	141,30	29,96	0,44
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого ЗАВТРАК :		*12,39*	*18,01*	*56,61*	*438,18*	*0,13*	*0,36*	*2,59*	*81,80*	*333,45*	*308,45*	*59,34*	*1,36*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
3/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН. С ЯБЛОКАМИ	50	0,56	3,10	3,03	42,23	0,01	0,01	13,95		15,84	10,41	5,94	0,56
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,65	4,87	16,90	126,02	0,12	0,15	14,59	27,00	85,21	102,57	26,27	0,75
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*26,81*	*26,34*	*108,54*	*778,42*	*0,40*	*0,37*	*29,61*	*61,24*	*181,43*	*428,71*	*95,11*	*7,45*
	ПОЛДНИК													
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,58	6,94	17,40	230,34	0,06	0,29	0,22	42,05	132,36	205,17	26,96	0,54
86/2021	ПОВИДЛО	30	0,12		19,50	78,48		0,01	0,15		4,20	2,70	2,10	0,39
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого ПОЛДНИК :		*36,00*	*14,60*	*83,44*	*609,12*	*0,18*	*0,66*	*1,77*	*95,05*	*388,76*	*418,27*	*62,86*	*1,55*
	Всего за день :		*75,60*	*59,35*	*258,39*	*1870,12*	*0,74*	*1,41*	*43,97*	*238,09*	*919,64*	*1166,43*	*226,31*	*12,56*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,33	7,13	31,96	217,35	0,09	0,18	1,40	41,60	137,11	124,88	20,66	0,44
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93					0,32	0,04	0,03	0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого ЗАВТРАК :		*7,86*	*17,06*	*51,26*	*389,99*	*0,12*	*0,30*	*1,40*	*441,60*	*165,23*	*167,92*	*23,29*	*0,91*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,17	0,10	12,50		13,00	61,00	19,00	0,35
95/2021	БОРЩ	180	7,41	4,61	30,50	193,12	0,20	0,24	99,13	6,75	125,11	157,38	92,51	3,34
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,47	18,50	18,04	308,52	0,19	0,20	21,24	38,96	28,61	197,35	42,95	2,09
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*31,51*	*26,57*	*98,56*	*759,44*	*0,65*	*0,62*	*312,87*	*45,71*	*193,29*	*484,79*	*172,82*	*8,12*
	ПОЛДНИК													
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,21	20,57	3,91	261,55	0,10	0,56	0,85	295,43	137,12	261,21	21,69	2,69
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10					0,03	0,05	0,02	
470/2021	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого ПОЛДНИК :		*28,54*	*25,19*	*79,61*	*659,25*	*0,18*	*0,87*	*2,05*	*315,43*	*389,15*	*464,26*	*54,51*	*3,11*
	Всего за день :		*68,91*	*69,02*	*252,43*	*1906,48*	*0,97*	*1,81*	*320,32*	*802,74*	*761,67*	*1130,97*	*258,62*	*14,94*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,33	7,15	38,03	245,73	0,11	0,17	1,30	40,00	128,95	126,30	20,40	0,77
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,30	83,90	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого ЗАВТРАК :		*11,48*	*15,20*	*68,11*	*455,11*	*0,17*	*0,32*	*2,52*	*58,00*	*242,42*	*221,20*	*36,30*	*1,26*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
87/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	50	0,86	3,26	5,84	56,10	0,07	0,04	3,68		10,58	54,31	21,53	0,70
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,92	11,95	13,05	167,47	0,08	0,04	8,52		10,36	51,04	17,16	0,82
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*28,32*	*34,65*	*102,82*	*836,30*	*0,56*	*0,36*	*18,48*	*23,08*	*79,34*	*487,35*	*192,51*	*9,50*
	ПОЛДНИК													
302/2021	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	10,44	1,35	4,12	70,44	0,08	0,11	0,56	15,65	50,53	164,21	35,45	0,60
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80		12,40	72,04	28,52	1,12
578/2021	СУШКИ	20	1,80	1,60	13,20	74,42								
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого ПОЛДНИК :		*18,52*	*9,84*	*72,11*	*451,16*	*0,25*	*0,21*	*25,36*	*15,65*	*67,29*	*249,29*	*66,80*	*1,97*
	Всего за день :		*58,72*	*60,09*	*252,84*	*1786,97*	*1,01*	*0,91*	*56,36*	*96,73*	*405,05*	*968,84*	*304,61*	*14,93*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,3

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07	23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
467/2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	4,09	3,51	17,53	118,09	0,05	0,20	1,76	27,00	162,29	121,50	18,90	0,17
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого ЗАВТРАК :		*16,48*	*21,25*	*59,99*	*497,14*	*0,31*	*0,45*	*3,10*	*89,60*	*397,98*	*428,83*	*97,50*	*2,21*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*1,00*	*0,20*	*23,00*	*97,80*	*0,02*	*0,02*	*4,00*		*14,00*	*14,00*	*8,00*	*2,80*
	ОБЕД													
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,59	3,04	5,37	51,17	0,02	0,03	1,71		12,19	22,93	15,25	0,28
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,40	4,32	7,88	76,01	0,06	0,04	15,01	5,40	18,09	37,32	14,94	0,54
	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ													
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*11,09*	*13,56*	*96,88*	*553,88*	*0,23*	*0,14*	*16,72*	*28,60*	*65,55*	*220,66*	*76,20*	*3,64*
	ПОЛДНИК													
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,84	6,99	19,72	165,18	0,10	0,23	1,82	44,00	175,42	168,96	29,20	0,86
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,35	10,08	35,58	250,40	0,07	0,02		1,25	7,73	38,26	6,73	0,53
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого ПОЛДНИК :		*11,71*	*17,23*	*75,12*	*502,38*	*0,19*	*0,26*	*1,82*	*45,25*	*187,51*	*220,26*	*38,76*	*1,64*
	Всего за день :		*40,28*	*52,24*	*254,99*	*1651,20*	*0,75*	*0,87*	*25,64*	*163,45*	*665,04*	*883,75*	*220,46*	*10,29*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 6,3

МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,53	7,95	36,43	247,33	0,21	0,17	1,30	40,00	132,15	184,70	47,20	1,21
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,13	2,57	13,52	89,79	0,04	0,14	1,17	18,00	111,04	95,15	21,78	0,59
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
	Итого ЗАВТРАК :		*12,19*	*20,45*	*60,27*	*473,83*	*0,28*	*0,43*	*2,47*	*458,00*	*270,99*	*322,85*	*71,58*	*2,24*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
82/2021	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :		*0,40*	*0,40*	*9,80*	*44,40*	*0,03*	*0,02*	*10,00*		*16,00*	*11,00*	*9,00*	*2,20*
	ОБЕД													
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19		21,42	24,13	12,23	0,80
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	5,44	3,50	13,72	108,10	0,21	0,05	1,57	14,40	34,80	92,72	30,55	1,83
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,46	5,13	2,22	96,90	0,08	0,14	0,53	46,21	53,02	166,85	32,77	0,76
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	5,78	18,15	135,38	0,14	0,11	21,31	27,50	35,35	80,39	26,95	0,98
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	180	0,02	0,02	5,12	20,75			0,32		1,30	0,65	0,43	0,07
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
	Итого ОБЕД :		*24,90*	*18,33*	*72,35*	*553,92*	*0,52*	*0,35*	*27,92*	*88,11*	*161,39*	*430,74*	*118,23*	*6,21*
	ПОЛДНИК													
261/2021	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	10,56	15,49	48,80	376,85	0,22	0,12	0,07	72,15	125,78	250,90	47,85	3,24
550/2021	МАННИК	70	4,02	4,90	23,13	152,73	0,04	0,10	0,18	40,58	41,46	60,25	8,22	0,51
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого ПОЛДНИК :		*21,90*	*25,55*	*91,37*	*683,06*	*0,36*	*0,53*	*2,85*	*152,73*	*411,24*	*504,15*	*86,87*	*4,17*
	Всего за день :		*59,39*	*64,73*	*233,79*	*1755,21*	*1,19*	*1,33*	*43,24*	*698,84*	*859,62*	*1268,74*	*285,68*	*14,82*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9