



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ ДС №12 «Росинка»

«Детский сад»
№12
«Росинка»

В.Н. Собянина

2023-2024 год.

Циклическое меню

на осенне-зимний период

*Перспективное примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенностей питания воспитанников, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**Используемая литература: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных Учреждений город Пермь 2001 год (части №1,2). Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 2004 г).

И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания).

***Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для воспитанников специализированные, Обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшеничную высшего сорта, молоко, консервы плодово-ягодные и Овощные, соки в ассортименте, напиток «Несквик», хлеб пшеничный и йодированный, хлеб зерновой (8 злаков).

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				№ рецепту
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Суп молочный с макаронами	180	200	4,19	4,59	14,80	117,06	4,75	5,20	16,77	132,67	№45
Сыр (порционно)	10	10	2,30	2,90	0	36,00	2,30	2,90	0	36,00	№341
Батон	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Кофейный напиток с молоком	160	180	2,23	2,55	15,77	94,95	2,51	2,87	17,74	106,82	№258
Итого за завтрак	380	400	11,03	10,94	45,51	326,55	12,64	12,17	54,43	380,29	
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	95	100	0,28	0	9,69	39,33	0,29	0	10,20	41,40	
Обед											
Овощи консервированные	40	60	0,84	6,76	5,54	86,17	1,26	10,14	8,32	126,26	№26
Суп из овощей	150	180	1,16	3,80	6,03	62,50	1,36	4,56	7,24	75,00	№36
Печень тушенная в соусе	70	100	10,84	18,42	2,99	205,55	12,20	20,31	4,27	306,50	№172
Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,08	3,08	22,18	140,25	3,64	3,64	26,21	165,75	№9
Хлеб ржаной - пшеничный	20/20	30/20	2,86	0,84	16,80	88,60	3,52	0,96	20,20	106,70	
Компот из консервированных ягод	150	180	0	0	21,00	90,00	0	0	25,2	108,00	№21
Итого за обед	560	700	18,78	34,92	74,54	673,07	21,98	39,61	91,44	888,21	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Кисломолочный продукт «Ряженка»	150	180	4,80	4,20	7,05	87,30	5,76	5,04	8,46	101,16	
Вафли или печенье в ассортименте	30	30	0,96	0,84	24,10	105,00	0,96	0,84	24,10	105,00	
Салат из свеклы и моркови	30	50	0,40	3,02	2,30	37,82	0,67	5,03	3,83	63,03	№35
Котлеты или биточки рыбные	50/5	70/5	7,4	1,38	4,85	61,38	10,36	1,93	6,79	85,93	№143
Картофель отварной	110	130	2,51	5,63	21,77	145,97	3,14	7,04	27,21	182,46	№214
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Чай с сахаром	150	180	0	0	10,84	43,78	0	0	12,04	48,64	№28
Итого	550	680	18,38	15,97	85,85	559,85	23,97	21,08	102,35	642,38	
Итого за день	1575	1870	48,47	61,83	215,59	1598,8	58,88	72,86	258,42	1952,28	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша ячневая молочная	150/5	170/5	3,77	4,54	21,42	125,00	4,28	6,17	25,74	136,00	№40
Яйцо куриное отварное	1	1	5,10	4,60	0,30	63,00	5,10	4,60	0,30	63,00	№ез-117
Батон	30	40	2,31	0,90	14,04	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Какао с молоком	160	180	2,82	2,94	13,00	115,44	3,39	3,53	15,60	138,53	№242
Итого за завтрак	345	425	14,0	12,98	48,76	382,04	15,85	15,50	61,56	442,33	
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	95	100	0,28	0	9,69	39,33	0,29	0	10,20	41,40	
Обед											
Перец сладкий (порционно)	40	60	0,52	0	2,12	10,4	0,78	0	3,18	15,60	№10
Свекольник	150	180	1,38	4,56	7,24	74,98	1,53	5,07	8,04	83,32	№35
Гречка по-купечески (с отварной говядиной)	160	200	22,08	12,00	31,52	318,40	27,60	15,0	39,10	398,00	№ос-2
Хлеб ржаной-пшеничный в/с	20/20	30/20	2,86	0,84	16,80	88,60	3,52	0,96	20,20	106,70	
Сок фруктовый	150	200	0,45	0	20,70	81,00	0,54	0	24,80	97,20	
Итого за обед	540	690	27,29	17,40	78,38	573,38	33,97	21,03	95,32	700,82	
Уплотненный полдник с включением блюда ужина											
Молоко кипяченое	150	180	4,20	4,80	7,05	87,99	5,04	5,75	8,45	105,58	№260
Плошка «Новомосковская»	50	50	3,90	2,90	25,60	116,00	3,90	2,90	25,60	116,00	№255
Салат из моркови с зеленым горошком	40	60	0,76	3,05	2,51	46,51	1,14	5,57	3,76	74,27	№11
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	170	4,44	5,54	28,86	204,44	5,04	6,27	32,29	217,16	№58
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,42	104,80	
Напиток из шиповника	150	180	0,62	0	10,65	42,18	0,68	0	11,83	46,87	№261
Итого	570	680	16,23	17,19	89,61	575,72	18,88	21,69	101,35	664,68	
Итого за день	1550	1895	57,8	47,57	226,44	1570,47	68,99	58,22	268,43	1849,23	

День: среда:
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Пудинг творожный запеченный	110	120	16,17	5,54	26,50	220,54	31,02	7,20	34,45	286,70	№135
Соус молочный сладкий	40	50	0,76	1,60	4,90	37,05	1,01	2,13	6,53	49,40	№234
Батон	40	50	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Чай с молоком	160	180	2,23	2,84	10,61	69,80	2,51	3,19	11,94	78,53	№30
Итого за завтрак	350	400	21,47	10,88	56,95	405,99	37,62	13,72	72,84	519,43	
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	95	100	0,28	0	9,69	39,33	0,29	0	10,20	41,40	
Обед											
Помидор свежий	40	60	0,44	0,01	1,52	9,2	0,66	0,02	2,28	13,8	
Рассольник «Ленинградский»	180	200	3,01	6,78	19,42	89,76	3,61	8,43	23,30	107,71	№34
Котлета из мяса птицы	50	70	7,86	8,88	5,35	132,77	11,0	12,43	7,49	188,88	№178
Капуста тушенная	110	130	2,88	3,55	14,80	95,88	3,40	4,20	17,49	113,31	№210
Хлеб ржаной - пшеничный	20/20	30/20	2,86	0,84	16,80	88,60	3,52	0,96	20,20	106,70	
Компот из кураги	150	180	0,25	-	17,00	68,99	0,30	-	20,40	82,76	№253
Итого за обед	560	680	17,30	20,06	74,89	485,20	22,49	26,04	91,23	613,16	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Кисломолочный продукт «Снежок»	150	180	4,80	4,20	7,05	87,30	5,76	5,04	8,46	101,16	№245
Манник	60	60	4,60	6,00	23,20	165,70	4,60	6,00	23,20	165,70	№5
Зразы картофельные с овощами	120	150	5,65	8,50	27,26	208,08	7,06	10,62	34,07	260,10	№72
Соус сметанный с томатом и луком	30	50	0,45	1,35	2,02	24,45	0,60	1,80	2,69	32,60	№16
Напиток из клюквы	180	200	0,09	0	18,96	76,22	0,11	0	21,07	84,69	№22
Хлеб пшеничный	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Итого	570	680	21,55	20,95	93,43	640,35	21,21	24,66	109,41	749,05	
Итого за день	1575	1860	60,60	51,89	234,96	1570,87	81,61	64,42	283,77	1923,04	

День: пятница:
Неделя: первая
Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша молочная пшеничная	150/5	170/5	4,53	5,44	25,71	170,36	5,13	6,71	29,14	193,08	№37
Масло сливочное (порционно)	5	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0,02	4,12	0,04	37,40	№345
Батон	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Какао «Несквик» с молоком	160	180	5,24	5,74	14,62	131,56	5,90	6,46	16,45	148,00	№27
Итого за завтрак	350	400	12,10	16,2	55,31	417,92	14,13	17,41	64,13	529,20	
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	95	100	0,28	0	9,69	39,33	0,29	0	10,20	41,40	
Обед											
Салат «Степной»	40	60	0,84	6,76	5,54	86,17	1,26	10,14	8,32	129,26	№26
Суп –лапша домашняя	180	200	1,76	4,52	10,01	78,75	1,95	4,91	11,12	87,50	№48
Цыплята тушеные с каргофелем	160	200	9,48	12,43	13,08	188,0	11,86	15,54	16,36	235,0	№69
Хлеб ржаной - пшеничный	20/20	30/20	2,86	0,84	16,80	88,60	3,52	0,96	20,20	106,70	
Компот из чернослива	180	200	0,25	0	17,00	68,99	0,30	-	20,40	82,76	№253
Итого за обед	600	710	15,19	24,55	62,43	510,51	18,89	31,55	76,40	638,22	
Уплотненный полдник с включением блюда ужина											
Кисломолочный продукт «Кефир»	180	200	4,80	4,20	7,05	87,30	5,76	5,04	8,46	101,16	№245
Печенье	30	50	1,87	1,56	23,04	137,40	3,12	1,56	23,04	137,40	
Ватрушка « Царская»	130	150	18,98	7,86	18,91	222,45	21,90	9,07	21,82	256,68	№7
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Чай с сахаром	180	200	0	0	10,84	43,78	0	0	12,04	48,64	№28
Итого	550	640	27,96	14,52	74,78	569,53	33,86	16,87	85,28	648,68	
Итого за день	1595	1850	55,53	55,27	202,21	1537,29	67,17	65,83	236,01	1857,75	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Суп молочный с крупой	180	200	3,71	4,55	13,97	133,69	4,20	5,16	15,83	140,29	№43
Сыр (порционно)	10	10	2,30	2,90	0	36,00	2,30	2,90	0	36,00	№341
Батон	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,23	2,55	15,77	94,95	2,51	2,87	17,74	106,82	№258
Итого за завтрак	370	420	10,55	10,90	44,68	343,24	12,09	12,13	53,49	387,91	
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	95	100	0,28	0	9,69	39,33	0,29	0	10,20	41,40	
Обед											
Салат витаминный	40	60	1,6	4,00	8,8	65,4	2,4	6,00	13,2	96,8	№25
Борщ со свежей капусты с картофелем	150	180	1,14	4,00	6,49	66,67	1,37	4,80	7,79	80,00	№27
Сердце тушенное в соусе	50/20	70/30	16,06	20,18	5,61	263,77	21,29	28,26	7,86	369,38	№70
Макаронные изделия отварные	110	130	4,05	3,88	25,91	154,80	4,79	4,59	30,62	182,95	№204
Хлеб ржаной (ржаной - пшеничный)	20/20	30/20	2,86	0,84	16,80	88,60	3,52	0,96	20,20	106,70	
Компот из смородины с/м	150	180	0,23	0	0,05	13,56	0,27	0	0,06	16,27	№252
Итого за обед	560	700	25,94	32,90	63,66	652,80	33,64	44,61	79,73	852,10	
Уплотненный полдник с включением блюда ужина											
Кисломолочный продукт «Ряженка»	150	180	4,20	4,79	6,13	84,39	5,04	5,75	7,36	101,24	№-245
Кондитерские изделия в ассортименте	30	50	3,12	1,56	23,04	137,40	3,12	1,56	23,04	137,40	
Рыба припущенная в молоке	70	100	6,87	2,05	3,51	59,95	9,81	2,93	5,01	85,64	№147
Картофель отварной	120	130	2,51	5,63	21,77	145,97	3,14	7,04	27,21	182,46	№214
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Сок фруктовый	180	200	0,45	0	20,70	81,00	0,54	0	24,80	97,20	
Итого	580	700	19,46	14,93	90,09	587,31	24,73	18,47	107,34	708,78	
Итого за день	1605	1920	56,23	58,73	208,12	1622,68	70,75	75,21	250,76	1990,19	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша молочная овсяная из «Геркулеса»	150/5	170/5	2,90	3,00	23,63	97,50	3,29	3,40	26,78	110,50	№39
Масло сливочное (порционно)	5	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0,02	4,12	0,04	37,40	№345
Батон	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Какао с молоком	160	180	3,88	4,03	26,18	156,57	4,37	4,53	29,45	176,14	№243
Итого за завтрак	350	400	9,11	12,05	64,79	370,07	10,76	13,25	76,19	428,84	
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	95	100	0,28	0	9,69	39,33	0,29	0	10,20	41,40	
Обед											
Огурец свежий	40	60	0,32	0,04	1,36	5,6	0,48	0,06	2,04	8,4	№8
Суп «Снежок» с яйцом и картофелем	180	200	2,30	1,80	9,00	95,04	2,56	2,00	10,0	105,60	Рос-10
Бигус с отварной говядиной	160	200	20,19	22,80	10,80	328,66	25,24	28,51	13,51	410,83	№13
Хлеб ржаной - пшеничный	20/20	30/20	2,86	0,84	16,80	88,60	3,52	0,96	20,20	106,70	
Компот из консервированных ягод	150	180	0	0	21,0	90,00	0	0	25,2	108,00	№ обр. 9
Итого за обед	570	690	25,67	25,48	58,96	607,90	31,80	31,53	70,95	810,48	
Уплотненный полдник с включением блюда ужина											
Молоко кипяченое	150	180	4,20	4,80	7,05	87,99	5,04	5,75	8,45	105,58	№260
Булочка «Российская»	50	60	3,54	2,41	32,66	166,50	3,54	2,41	32,66	166,30	№284
Винегрет овощной	40	60	0,51	4,05	3,33	51,71	0,77	6,08	5,00	77,57	№1
Омлет натуральный	130	150	11,64	18,04	3,04	221,08	13,43	20,82	3,51	255,09	№117
Хлеб пшеничный	40	50	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Напиток из брусники	180	200	0,08	0	15,80	63,50	0,10	0	18,96	76,22	№22
Итого	590	700	22,28	30,20	76,82	669,38	25,96	36,26	88,50	785,56	
Итого за день:	1605	1890	57,34	67,73	210,26	1686,68	68,81	81,04	245,84	2066,2	8

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша молочная манная	150	170	4,65	6,04	23,32	166,52	5,27	6,85	26,43	188,72	№38 (сб.)
Батон	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	№341
Сыр (порционно)	10	10	2,30	2,90	0	36,00	2,30	2,90	0	36,00	
Чай с молоком	160	180	2,10	1,92	9,98	65,60	2,52	2,30	11,97	78,72	№30
Итого за завтрак	350	400	11,36	11,76	48,24	346,72	11,17	13,25	58,32	408,24	
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	95	100	0,28	0	9,69	39,33	0,29	0	10,20	41,40	
Обед											
Помидор свежий (порционно)	40	60	0,30	0,06	1,11	6,00	0,50	0,10	1,85	10,00	№9
Рассольник «Домашний»	180	200	3,62	8,14	23,31	107,71	4,02	9,04	25,90	119,68	№33
Цыплята отварные (порционно)	50	70	13,02	13,02	0,69	173,33	18,22	18,22	0,97	242,68	№192
Овощи по-карпатски	110	130	5,16	7,18	30,65	153,30	6,10	8,49	36,23	181,18	№64
Хлеб (ржаной - пшеничный)	20/20	30/20	2,86	0,84	16,80	88,60	3,52	0,96	20,20	106,70	
Компот из кураги	180	200	0,25	0	17,00	68,98	0,30	0	20,40	82,78	№253
Итого за обед	600	710	25,21	29,24	89,56	597,62	32,66	36,81	105,55	743,02	
Уплотненный полдник с включением блюда ужина											
Кисломолочный продукт «Снежок»	180	200	4,20	4,80	6,15	84,40	5,04	5,75	7,37	101,27	№245
Бантики из слоеного теста	40	50	3,30	10,00	19,50	180,00	3,30	10,00	19,50	180,00	№20
Запеканка из творога с джемом	130/40	150/50	25,35	10,50	25,22	296,60	29,25	12,11	29,10	342,23	№124
Хлеб пшеничный или зерновой (8злаков)	30	50	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	№271 (сб.)
Чай с сахаром	180	200	0,10	0	10,83	43,77	0,12	0	12,04	48,64	№28
Итого	600	700	27,76	26,20	76,64	683,37	40,79	29,06	87,93	776,94	
Итого за день:	1645	1910	64,61	67,20	224,13	1667,04	84,91	79,12	262,00	1969,6	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша молочная пшеничная	150/5	170/5	3,78	5,45	22,72	120,00	4,28	6,18	25,75	136,00	№40
Батон	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	№345
Масло (порционно)	5	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0,02	4,12	0,04	37,40	
Кофейный напиток молоком	160	180	2,23	2,55	15,77	94,95	2,51	2,87	17,74	106,82	№258
Итого за завтрак	350	400	8,34	13,02	53,47	330,95	9,89	14,37	63,45	385,02	
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	95	100	0,28	0	9,69	39,33	0,29	0	10,20	41,40	
Обед											
Перец сладкий болгарский (порционно)	30	50	0,44	0,08	1,52	9,20	0,66	0,12	2,28	13,80	
Щи из свежей капусты с картофелем <i>раесо</i>	150	200	0,75	3,16	5,32	53,82	1,00	4,21	7,09	71,88	№55
Котлеты или биточки рыбные	50	70	7,40	1,38	4,85	61,38	10,36	1,93	6,79	85,93	№143
Картофель отварной	120	130	2,51	5,63	21,77	145,97	3,14	7,04	27,21	182,46	№214
Соус сметанный натуральный	30	40	1,01	7,11	2,02	76,06	1,35	9,48	2,69	101,41	№237 (сб.)
Хлеб ржаной - пшеничный <i>оспичено, с</i>	20/20	20/30	2,86	0,84	16,80	88,60	3,52	0,96	20,20	106,70	
Сок фруктовый	180	180	0,45	0	20,70	81,00	0,45	0	20,70	81,00	
Итого за обед	600	720	15,42	18,20	72,98	516,03	20,48	23,74	86,96	735,25	
Уплотненный полдник с включением блюда ужина											
Молоко кипяченое	150	200	4,20	4,80	7,05	87,99	5,04	5,75	8,45	105,58	№260
Сырная палочка	50	50	3,64	5,86	30,64	193,00	3,64	5,86	30,64	193,00	№19 А
Мясные тефтели в соусе <i>тефтели в соусе</i>	50	70	9,00	10,22	6,12	152,48	12,85	14,60	8,74	217,83	№181 <i>180</i>
Рис отварной	100	100	2,59	3,39	28,85	150,12	2,59	3,39	28,85	150,12	№201
Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,31	0,90	14,94	58,95	3,08	1,20	19,92	104,80	
Напиток из шиповника	180	200	0,74	0	12,78	50,62	0,82	0	13,14	56,24	№261
Итого	560	660	22,48	25,17	100,38	693,16	28,02	30,80	109,74	827,57	
Итого за день	1605	1880	46,52	56,39	236,52	1579,47	58,68	68,91	270,35	1989,24	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)		От 1 года до 3-х лет/ясли				От 3-х до 7-ми лет/сад				№ Рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	
Завтрак											
Каша «Дружба» молочная	150/5	170/5	4,91	6,25	26,32	180,83	5,56	5,31	29,83	204,94	№42
Батон	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	№345
Масло (порционно)	5	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0,02	4,12	0,04	37,40	
Какао «Несвик» с молоком	160	180	4,92	5,38	13,71	123,34	5,90	6,46	16,45	148,01	№27
Итого за завтрак	350	400	12,16	16,65	55,01	420,17	14,56	17,09	66,24	495,15	
Завтрак 2-й											
Фрукты в ассортименте	95	100	0,28	0	9,69	39,33	0,29	0	10,20	41,40	
Обед											
Икра овощная с кабачками	30	50	0,44	1,76	3,03	29,67	0,73	2,93	5,05	49,45	№32
Суп с клецками (на бульоне)	180	200	4,17	6,04	20,95	148,60	4,63	6,71	23,27	165,11	№155
Цыплята тушеные в соусе	80	110	6,35	12,39	3,08	140,70	8,45	15,93	3,96	180,90	№83
Каша гречневая рассыпчатая	100	100	5,82	3,62	30,00	175,87	5,82	3,62	30,00	175,87	№196 (сб.)
Хлеб ржаной -пшеничный	20/20	20/30	2,86	0,84	16,80	88,60	3,52	0,96	20,20	106,70	
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,42	0	20,92	85,34	0,50	0	25,10	102,41	№252
Итого за обед	580	690	20,06	24,65	94,78	668,78	23,65	30,15	107,58	821,84	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Кисломолочный продукт «Кефир»	150	200	4,80	4,20	7,05	87,30	6,40	5,60	9,40	116,40	№245
Вафли	50	50	1,60	1,40	40,05	175,00	1,60	1,40	40,05	175,00	№20
Вареники «Ленивые» из творога с маслом сливочным	150/10	180/10	20,31	7,37	21,41	206,57	24,37	8,84	25,69	247,88	№66
Хлеб пшеничный или зерновой	30	40	2,31	0,90	14,94	78,60	3,08	1,20	19,92	104,80	
Чай с сахаром	180	200	0,10	0	10,83	43,77	0,12	0	12,04	48,64	№28
Итого	570	700	29,12	13,87	94,28	591,24	35,57	17,04	107,10	692,72	
Итого за день:	1595	1890	62,06	55,17	253,76	1719,52	74,07	64,28	291,12	2051,11	

Накопительная ведомость за 10 дней (от 1 года до 3 лет/если)

Наименование продуктов	Норма в день в гр.,мл., (брутто)											Факт. за 10 дней	Рекомендуемые нормы за 10 дней	Откл. (+) за 10 дней
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо говядина	68	129	80	97	65	54	50	129	129	-	28	761,00	680,00	8,00
Птица охлажденная	23	-	-	-	96	-	-	-	-	100	-	196,00	230,00	34,00
Колбасные изделия	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Рыба с/м	34	-	-	61	-	96	-	-	72	-	80	309,00	340,00	31,00
Масло коровье сладко сливочное	18	10	20	18	27	24	17	9	20	16	26	187,00	180,00	7,00
Молоко ДСХ (не ниже 2,5%), в т.ч. кисломолочные продукты	390	385	338	293	372	397	390	380	390	390	440	3775,00	3900,00	125,00
Творог (не менее 5%)	30	-	-	75	-	98	-	-	30	-	108	311,00	300,00	11,00
Сыр	4,3	10	12	-	12	10	10	-	-	10	7	71,00	43,00	28,00
Сметана (не менее 15%)	9	22	-	8	4	20	8	8	10	19	18	117,00	90,00	27,00
Масло растительное	9	14	11	3	16	10	19	6	11	4	4	98,00	90,00	8,00
Яйцо куриное столовое (52 гр.)	26	6,42	52,8	9,49	15,85	16,86	7,2	66,8	27,85	18,04	27,52	248,83	260,00	11,17
Фрукты (плоды) свежие	108	108	130	87	189	189	-	132	187	144	134	1300,00	1080,00	220,00
Фрукты (плоды) сухие	9	-	18	10	-	-	36	-	-	-	-	64,00	90,00	26,00
Картофель	180	242	194	137	65	204	329	187	177	53	68	1656,00	1800,00	144,00
Овощи, зелень	256	450	195	267	319	124	230	241	320	246	153	2545,00	2560,00	15,00
Соки фруктовые (овощные)	100	180	-	180	180	-	180	180	-	180	-	1080,00	1000,00	80,00
Напитки витаминизированные	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	37	31	55	60	33	58	43	40	48	36	39	443,00	370,00	73,00
Кондитерские изделия	7	30	40	-	-	-	30	40	-	-	-	140,00	70,00	70,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400,00	400,00	-
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600,00	600,00	-
Крупы (злаки) бобовые	30	28	48	46	82	43	-	27	23	74	50	421,00	300,00	121,00
Макаронные изделия	8	-	49	-	-	-	16	34	-	-	-	99,00	80,00	19,00
Мука пшеничная в/с	25	-	-	32	47	21	22	6	9	37	45	219,00	250,00	31,00
Мука картофельная (крахмал)	2	-	5,4	-	-	-	-	-	-	-	-	5,40	2,00	3,40
Чай	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	0,5	2,5	5,00	2,5
Какао-порошок	0,5	-	2,7	-	-	9	-	2,7	-	-	9	23,4	5,00	18,4
Кофейный напиток	1	1,8	-	-	1,8	-	1,8	-	-	1,8	-	7,20	10,00	2,80
Дрожжи хлебопекарные	0,4	-	-	0,6	-	0,5	-	-	-	1,00	0,9	3,00	4,00	1,00
Соль пищевая поваренная	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40,00	40,00	-

Накопительная ведомость за 10 дней (от 3-х до 7 л/сад)

Наименование продуктов	Норма в день в гр.,мл., (брутто)											Факт. за 10 дней	Рекомендуемые нормы за 10 дней	Откл. (+) за 10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо говядина	75	109	97	120	86	54	50	172	172	-	28	888,00	750,00	13,00
Птица охлажденная	27	-	-	-	128	-	-	-	-	134	-	270,00	270,00	-
Колбасные изделия	7	70	-	-	-	-	-	-	-	36	-	106,00	70,00	36,00
Рыба с/м	39	-	-	77	-	128	-	-	96	-	106	407,00	390,00	17,00
Масло коровьесладкосливочное	21	20	24	24	30	27	20	25	32	32	37	270,00	210,00	60,00
Молоко ДСХ (не ниже 2,5%), в т.ч. кисломолочные продукты	450	430	455	336	528	559	462	430	450	445	570	4655,00	4500,00	155,00
Творог (не менее 5%)	40	-	-	98	-	122	-	-	51	-	106	377,00	400,00	23,00
Сыр	6,4	10	16	-	18	10	10	-	-	10	11	85,00	64,00	21,00
Сметана (не менее 15%)	11	27	-	23	5	20	10	10	12	10	21	138,00	110,00	28,00
Масло растительное	11	13	12	4	22	12	19	13	15	1	6	124,00	110,00	14,00
Яйцо куриное столовое (52 гр.)	31,2	19,16	52,8	7,66	22,14	21,95	10,24	71,46	31,87	23,29	35,33	295,00	312,00	17,00
Фрукты (плоды) свежие	114	114	134	130	198	205	-	140	203	154	27	1306,00	1144,00	192,00
Фрукты (плоды) сухие	11	-	20	13	-	-	42	-	-	-	-	75,00	110,00	35,00
Картофель	210	293	235	171	75	248	388	248	218	66	84	2026,00	2100,00	74,00
Овощи, зелень	325	595	235	335	337	156	370	308	380	312	245	3273,00	3250,00	23,00
Соки фруктовые (овощные)	100	200	-	200	200	-	200	-	-	200	-	1000,00	1000,00	-
Напитки витаминизированные	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	47	38	65	70	35	65	48	40	64	41	54	520,00	470,00	50,00
Кондитерские изделия	20	30	40	-	-	-	30	40	-	-	-	140,00	200,00	60,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500,00	500,00	-
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800,00	800,00	-
Крупы (злаки) бобовые	43	31	56	55	96	46	-	30	26	86	61	487,00	430,00	57,00
Макаронные изделия	12	-	59	-	-	-	20	41	-	-	-	120,00	120,00	-
Мука пшеничная в/с	29	-	6	32	63	26	22	13	17	40	49	268,00	290,00	22,00
Мука картофельная (крахмал)	3	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6,00	30,00	24,00
Чай	0,6	0,6	-	0,6	-	0,6	-	-	0,6	-	0,6	3,00	6,00	3,00
Какао-порошок	0,6	-	3	-	-	10	-	3	-	-	10	26,00	6,00	20,00
Кофейный напиток	1,2	2	-	-	2	-	2	-	-	2	-	8,00	12,00	4,00
Дрожжи хлебопекарные	0,5	-	-	0,6	-	-	0,1	-	-	1,05	0,9	2,65	5,00	2,35
Соль пищевая поваренная	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60,00	60,00	-