



Утверждено

Директор ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка

Ялова / О.В. Ялова

Приказ № 85-08 от 13.05.12

СП детский сад «Солнышко» ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка

Примерное двадцатидневное меню

для организации питания детей от 1 до 3 лет

с 12 часовым режимом функционирования

в летний период

Перечень использованных нормативных документов, справочников и другой литературы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Азбука питания / Н.А.Таргонская
3. Организация детского питания в дошкольных учреждениях / И.Я. Конь 2009г
4. Рецептура блюд для детских учреждений / Т.В.Плотникова 2015г
5. Сборник технических нормативов / М.П. Могильный, В.А.Тутельян

День 2							
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150	5,58	7,96	23,85	199,68	№ 14
	Кофейный напиток с молоком	150	3,30	3,75	16,05	109,0	№ 15
	Гренки с сыром	25	3,16	3,20	11,98	89,48	№ 16
итого за завтрак		325	12,34	14,90	51,88	398,16	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	40	0,39	2,85	1,52	37,72	№ 122
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне, сметаной	170	1,19	4,84	5,77	69,84	№ 18
	Суфле из отварного мяса запеченное, макароны отварные с маслом	60/100	10,50	9,89	24,03	275,85	№ 19
	Компот из свежих фруктов	150	0,23	0	19,27	78,60	№ 20
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		585	16,71	18,73	76,19	599,91	
уплотненный полдник							
	Запеканка творожная с морковью	135	11,08	14,3	41,15	301,19	№ 21
	Сок фруктовый, ягодный	150	0,75	0	15,15	63,98	№ 5
	Фрукты свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
итого за уплотненный полдник		380	12,08	14,30	66,85	428,08	
Итого за день		1390	44,48	50,35	202,39	1488,15	

День 3							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,50	5,80	22,80	162,40	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброды с маслом	25/7	1,96	6,04	19,64	108,80	№ 24
итого за завтрак		332	9,73	15,59	58,49	380,20	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	40	0,44	2,86	1,80	35,47	№ 123
	Суп гороховый на м/к бульоне с гречками	170/17	1,90	4,90	14,04	154,23	№ 26/27
	Голубцы ленивые (2)	170	9,03	9,65	21,30	232,30	№ 28
	Сметанный соус	20	0,27	1,05	1,25	15,56	№ 28
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		627	16,82	19,61	84,21	656,04	
уплотненный полдник	Суфле из рыбы	70	9,36	11,47	12,38	106,72	№ 29
	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,78	№ 30
	Чай с сахаром	150	0	0	12,65	47,80	№ 31
	Хлеб пшеничный	25	2,40	0,75	12,0	65,50	
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
итого за уплотненный полдник		440	14,38	15,04	60,34	379,63	
Итого за день		1499	43,95	52,66	200,50	1477,87	

День 4							
завтрак	Омлет с морковью	120	5,18	6,80	5,20	101,20	№ 32
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с маслом, зефир	30/20	1,86	3,53	25,84	125,70	№ 33/4
итого за завтрак		320	10,34	14,08	47,09	335,90	
завтрак 2	Сок фруктовый, ягодный	140	0,70	0	14,14	59,71	№ 5
обед							
	Салат из свежих огурцов с сладким перцем и растительным маслом	40	0,32	2,82	1,10	31,04	№ 124
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	170	2,93	4,24	8,73	88,2	№ 35
	Котлета рыбная любительская	60	7,65	6,15	9,08	135,75	№ 36
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,99	1,40	16,20	№ 37
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	4,85	3,62	28,0	175,87	№ 38
	Кисель из варенья, джема	150	0,06	0	15,12	69,30	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		615	20,56	19,58	90,03	654,26	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Булочка домашняя с повидлом	90/10	5,10	8,76	37,70	250,6	№ 40
	Кисломолочный напиток	150	4,53	3,63	11,2	93,0	№ 12
итого за уплотненный полдник		340	10,2	12,39	59,45	403,12	
Итого за день		1415	41,85	46,05	210,71	1453,0	

День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с изюмом	150	4,53	5,47	23,49	179,50	№ 41
	Чай с молоком	150	2,38	2,43	13,28	81,96	№ 42
	Бутерброд с сыром	20/6/10	3,88	7,57	10,40	127,45	№ 43
итого за завтрак		336	10,79	15,47	47,17	388,91	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из сельди с луком и растительным маслом	40	4,95	4,81	0,80	66,36	№ 44
	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	170	2,05	3,37	11,22	105,27	№ 45
	Жаркое по-домашнему	180	5,0	8,23	25,49	200,18	№ 46
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		605	17,18	17,56	83,33	590,29	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Ватрушка с творогом	80	4,33	7,63	23,18	201,10	№ 47
	Сок фруктовый	140	0,70	0	14,14	59,71	№ 5
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№48
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	9,60	50,40	
итого за уплотненный полдник		370	12,38	12,83	59,09	433,73	
		1410	43,37	48,28	197,05	1474,93	
Итого за день							

День 6							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,81	7,77	30,14	217,48	№ 49
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с джемом или повидлом	25/4/10	1,48	2,34	17,23	96,59	№ 50
итого за завтрак		339	10,80	13,86	63,42	423,07	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	3,0	0,95	26,92	№ 121
	Суп овощной на курином бульоне, сметаной	170	1,92	3,17	7,16	92,13	№ 52
	Рагу из мяса кур	170	8,62	8,89	18,65	201,68	№ 53
	Кисель из кураги	150	0,68	0	21,30	88,80	№ 54
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		595	16,92	17,87	68,66	547,43	
уплотненный полдник							
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
	Плюшка сладкая	90	4,20	7,20	39,33	201,08	№ 55
	Молоко кипяченое	150	4,50	4,50	7,50	87,0	№ 56
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
итого за уплотненный полдник		370	14,45	16,3	59,0	410,60	
Итого за день		1403	43,92	50,45	198,54	1443,10	

День 7							
завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	150	5,34	7,78	25,0	192,07	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с маслом	25/5	1,86	3,53	9,64	73,6	№ 33
итого за завтрак		330	10,50	15,06	50,69	374,67	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	№ 84
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	170	1,25	4,53	11,01	93,49	№ 59
	Тефтели из говядины	70	6,93	8,45	4,26	164,99	№ 60
	Макароны отварные с овощами	110	3,68	3,01	17,63	112,30	№ 61
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		605	17,71	18,81	83,64	635,52	
уплотненный полдник							
	Пудинг творожный с изюмом запеченный / со сгущенным молоком	140/15	10,81	10,09	32,22	239,0	№ 62
	Сок фруктовый, ягодный	150	0,75	0	15,15	63,98	№ 5
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
итого за уплотненный полдник		395	12,21	10,09	59,24	362,50	
Итого за день		1430	43,44	46,38	201,03	1434,69	

День 8	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,29	5,85	19,0	121,92	№ 63
завтрак	Яйцо вареное	25	3,18	2,80	0,18	31,50	№ 48
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с сыром	25/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
итого за завтрак		342	13,90	18,9	48,71	357,01	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Винегрет овощной	60	0,75	6,09	4,92	77,55	№ 65
	Суп картофельный с клецками, сметаной, на м/к бульоне	170	2,59	3,57	11,90	103,35	№ 66
	Рыба по-польски	100	6,30	6,22	6,71	131,5	№ 67
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	№ 9
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		645	16,99	20,15	74,71	613,48	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Рагу из мяса кур	120	7,91	7,80	9,63	159,30	№ 68
	Сок фруктовый, ягодный	140	0,70	0	14,14	59,71	№ 5
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
	Зефир	20	0	0	15,20	52,20	№ 4
итого за уплотненный полдник		395	11,17	8,55	62,84	396,23	
Итого за день		1482	44,98	50,02	193,72	1428,72	

День 9							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,13	7,96	22,55	185,4	№ 69
	Какао с молоком	150	3,05	2,72	13,18	89,0	№ 2
	Бутерброд с сыром	25/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
итого за завтрак		337	11,34	17,32	49,21	400,49	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	40	0,44	2,86	1,80	35,47	№ 125
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	170	2,61	1,48	4,6	55,23	№ 71
	Бефстроганов из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	60/20	8,02	9,42	2,55	135,5	№ 72
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	125	3,72	2,66	26,54	145,12	№ 73
	Кисель из джема, варенья	150	0,06	0	15,12	69,30	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		630	19,25	17,59	76,21	578,52	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Рыба, запеченная в омлете	100	6,28	8,25	2,57	70,98	№ 74
	Чай с сахаром	150	0	0	12,65	47,80	№ 31
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,4	13,6	72,4	
	Зефир	25	0	0	19,0	67,75	№ 4
итого за уплотненный полдник		390	9,26	8,65	59,89	318,45	
Итого за день		1457	42,87	45,98	192,77	1359,46	

День 10							
завтрак	Омлет натуральный	120	6,28	7,25	2,57	100,0	№ 75
	Молоко кипяченое	150	4,50	4,50	7,50	87,0	№ 56
	Бутерброд с маслом, зефир	25/5/20	1,86	3,53	24,84	126,10	№ 33/4
итого за завтрак		320	12,64	15,28	34,91	313,10	
завтрак 2	Сок фруктовый, ягодный	140	0,70	0	14,14	59,71	№ 5
обед							
	Салат из свежих огурцов с сладким перцем и растительным маслом	40	0,32	2,82	1,10	31,04	№ 124
	Щи на м/к бульоне со сметаной	170	1,43	1,14	6,27	41,92	№ 77
	Котлета, рубленая со сметанным соусом	60/20	7,65	8,03	10,23	154,39	№ 78
	Пюре картофельное	120	2,6	3,74	16,43	99,12	№ 79
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,68	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		625	17,18	16,88	79,85	545,05	
уплотненный полдник							
	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	120/15	8,72	13,63	53,14	315,0	№ 80
	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
	Плоды свежие	90	0,65	0	14,87	59,52	№ 13
итого за уплотненный полдник		325	12,39	16,05	72,47	436,52	
Итого за день		1410	42,91	48,21	201,37	1354,38	

Лето до 3 лет

Дни	Пищевая ценность			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день	40,76	46,27	197,69	1392,63
2 день	44,48	50,35	202,39	1488,15
3 день	43,98	52,66	200,50	1477,87
4 день	41,85	46,05	210,71	1453,00
5 день	43,37	48,28	197,05	1474,93
6 день	43,92	50,45	198,54	1443,10
7 день	43,44	46,38	201,03	1434,69
8 день	44,98	50,02	193,72	1428,72
9 день	42,87	45,98	192,77	1359,46
10 день	42,91	48,21	201,37	1354,38
Всего за 10 дней	432,53	484,71	1995,77	14306,93
Итого на 1 ребенка	43,3	48,4	199,6	1430,7
Средний % за 10 дней	103,1%	102,9%	98,3%	102,1%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая десятидневка							
День 11							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,50	5,80	22,80	162,4	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброды с маслом	25/7	1,96	6,04	19,64	108,80	№ 24
итого за завтрак		332	9,73	15,49	58,49	380,20	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№12
обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и растит маслом	40	0,21	3,0	1,47	33,79	№ 125
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне со сметаной	170	1,0	3,54	11,28	85,26	№ 86
	Фрикадельки из курицы	60	6,20	4,11	6,85	120,0	№ 87
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	16,43	99,12	№ 79
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		605	15,19	14554	81,85	556,65	
Уплотненный полдник							
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Ватрушка с творогом	80	4,33	7,63	23,18	201,10	№ 47
	Молоко кипяченое	150	4,50	4,50	7,50	87,0	№ 56
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	9,60	50,40	
итого за уплотненный полдник		385	16,22	17,33	53,11	464,33	
Итого за день		1422	44,12	50,78	200,91	1460,87	

День 12	Омлет натуральный	120	6,28	7,25	2,57	100,0	№ 75
завтрак	Чай с молоком	150	2,38	2,43	13,28	81,96	№ 42
	Бутерброды с маслом	25/5	1,86	3,53	9,64	73,60	№ 33
	Печенье сдобное	40	1,40	4,0	30,2	162,8	№ 120
итого за завтрак		342	13,32	17,21	55,69	418,36	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и с растительным маслом	40	0,39	2,85	1,52	37,72	№ 122
	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	170	1,20	4,50	17,26	97,88	№ 88
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	10,20	10,28	17,03	228,70	№ 89
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		605	17,13	18,80	81,63	582,78	
уплотненный полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	120	8,67	8,22	28,04	222,67	№ 90
	Сок фруктовый, ягодный	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
итого за уплотненный полдник		365	10,15	8,22	56,76	353,74	
Итого за день		1412	43,46	46,65	201,54	1416,88	

День 13	Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая	150	4,80	8,27	25,73	161,73	№ 91
завтрак	Какао с молоком	150	3,05	2,72	13,18	89,0	№ 2
	Гренки с сыром (сыр)	25	3,16	3,20	11,98	89,48	№ 16
итого за завтрак		325	11,01	14,19	50,89	340,21	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	40	0,44	2,86	1,80	35,47	№ 123
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	170	2,87	4,42	11,38	98,69	№ 92
	Капуста, тушенная с мясом	170	7,65	10,38	18,26	216,75	№ 93
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		595	16,14	18,81	81,72	569,39	
уплотненный полдник	Печень, тушенная в сметане	60	7,40	3,80	1,45	75,37	№ 95
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	№ 94
	Чай с молоком	150	2,38	2,43	13,28	81,96	№ 42
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	9,6	50,40	
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Зефир	20	0	0	15,20	54,20	№ 4
итого за уплотненный полдник		465	14,24	9,95	57,42	407,36	
Итого за день		1485	44,67	45,65	193,03	1378,96	

День 14	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	№ 48
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,88	6,52	30,34	195,30	№ 96
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с сыром	25/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
итого за завтрак		357	13,59	19,21	60,02	462,89	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из свежих огурцов с сладким перцем и растительным маслом	40	0,32	2,82	1,10	31,04	№ 124
	Суп рыбный	170	1,7	0,58	9,09	70,0	№ 98
	Котлета рыбная любительская	60	7,65	6,15	9,08	135,75	№ 36
	Макароны с овощами	115	3,68	3,01	17,63	112,3	№ 61
	Кисель из варенья, джема	150	0,06	0	15,12	69,30	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		600	17,81	13,71	77,62	556,29	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Суфле из отварной курицы	60	6,60	6,74	10,32	141,96	№ 99
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	9,60	50,40	
	Чай с сахаром	150	0	0	12,65	47,80	№ 31
	Винегрет овощной	40	0,75	6,09	4,92	77,55	№ 65
итого за уплотненный полдник		365	9,64	13,58	50,02	380,54	
Итого за день		1422	44,06	48,92	195,12	1461,62	

День15							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,13	7,96	22,55	185,40	№ 69
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с маслом	25/5	1,86	3,53	9,64	73,60	№ 33
итого за завтрак		330	9,99	15,24	48,24	368,0	
завтрак 2	Сок фруктовый	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
обед							
	Салат из сельди с луком и растительным маслом	40	4,95	4,81	0,80	66,36	№ 44
	Щи на м/к бульоне со сметаной	170	1,43	1,14	6,27	41,92	№ 77
	Шницели, рубленые со сметанным соусом	60/20	7,65	8,03	13,23	154,39	№ 100
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	16,43	99,12	№ 79
	Кисель из джема, варенья	150	0,06	0	15,12	69,30	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		625	21,03	18,57	77,45	568,99	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Пирожок печеный с капустой	80	4,78	6,93	23,64	174,43	№ 101
	Кисломолочный напиток	150	4,53	3,63	11,20	93,0	№ 12
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	№ 48
	Зефир	20	0	0	15,20	54,20	№ 4
итого за уплотненный полдник		365	12,55	12,86	62,72	415,96	
Итого за день		1480	44,37	46,67	204,57	1421,19	

День 16	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	№ 48
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (1)	110	4,85	3,62	28,0	175,87	№ 38
	Молоко кипяченое	150	4,50	4,50	7,50	87,0	№ 56
	Бутерброд с сыром	25/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
итого за завтрак		317	15,06	17,06	49,13	420,46	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,80	№ 76
	Суп картофельный на курином бульоне, сметаной	170	1,21	2,70	13,18	113,64	№ 102
	Птица в соусе с томатом	60	5,30	6,65	1,84	75,71	№ 103
	Каша ячневая вязкая с маслом	115	2,80	3,66	18,04	116,35	№ 104
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		615	14,93	16,22	83,45	562,98	
уплотненный полдник							
	Сырники творожные запеченные/ с джемом	100/10	10,10	12,47	28,06	288,91	№ 105
	Сок фруктовый	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
итого за уплотненный полдник		350	11,59	12,47	56,75	419,98	
Итого за день		1362	44,60	48,17	196,79	1465,42	

День 17							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	120	5,90	8,16	3,60	110,65	№ 1
	Какао с молоком	150	3,05	2,72	13,18	89,0	№ 2
	Бутерброд с маслом, сыром/ зефир	25/5/5 20	2,70 0	6,06 0	13,0 15,2	118,89 52,2	№ 106 № 4
итого за завтрак		322	11,65	16,39	44,98	370,74	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	3,0	0,95	26,92	№ 121
	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	170	1,25	4,53	11,01	93,49	№ 108
	Плов из говядины	180	10,58	14,11	31,28	295,80	№ 109
	Кисель из джема, варенья	150	0,06	0	15,12	69,30	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		605	16,59	22,83	84,02	622,41	
уплотненный полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	120	8,67	8,22	28,04	222,67	№ 90
	Сок фруктовый, ягодный	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
итого за уплотненный полдник		360	10,16	8,22	56,73	353,74	
Итого за день		1387	41,42	49,86	193,20	1408,89	

День 18							
завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	150	5,34	7,78	25,0	192,07	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с сыром	25/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
итого за завтрак		337	11,50	18,17	54,53	427,16	
завтрак 2	Сок фруктовый	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
обед							
	Винегрет с растительным маслом	40	0,64	2,10	3,36	36,63	№ 81
	Щи со сметаной, на м/к бульоне	170	2,83	4,64	6,27	78,92	№ 110
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	6,58	3,98	13,52	120,03	№ 111
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	№ 9
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		605	17,40	15,0	74,33	536,66	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Булочка молочная	70	4,50	6,49	36,55	203,7	№ 112
	Кисломолочный напиток	150	4,53	3,63	11,20	93,0	№ 12
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
итого за уплотненный полдник		355	14,82	14,72	60,58	422,53	
Итого за день		1457	44,56	47,88	205,60	1454,59	

День 19							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,50	5,80	22,80	162,40	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с джемом (повидлом)	25/4/10	1,48	2,34	17,23	96,59	№ 3
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	№ 48
итого за завтрак		359	11,53	14,19	56,23	399,49	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	40	0,39	2,85	1,52	37,72	№ 122
	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне, сметаной	170	1,80	4,54	8,28	95,26	№ 113
	Котлета, рубленая со сметанным соусом	60/20	7,65	8,03	10,23	154,39	№ 78
	Рис отварной с овощами	120	2,70	4,39	16,17	142,4	№ 114
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		625	17,65	21,0	82,06	648,25	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Суфле из рыбы	70	9,36	11,47	12,38	106,72	№ 29
	Чай с сахаром	150	0	0	12,65	47,80	№ 31
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	9,60	50,40	
	Зефир	20	0	0	15,2	52,2	№ 4
итого за уплотненный полдник		355	11,65	12,07	62,36	319,95	
Итого за день		1439	43,85	49,64	208,07	1429,69	

День 20							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,13	7,96	22,55	185,4	№ 69
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с сыром	20/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
итого за завтрак		336	11,61	17,13	46,60	393,79	
завтрак 2	Сок фруктовый, ягодный	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и растительным маслом	40	0,21	3,0	1,47	33,79	№ 125
	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	170	2,21	3,70	13,18	112,64	№ 115
	Гуляш из отварного мяса	80	5,31	7,15	2,62	125,0	№ 116
	Макароны отварные с маслом	120	3,68	3,01	17,63	112,03	№ 117
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за обед		625	16,59	18,01	80,72	591,94	
уплотненный полдник							
	Булочка ванильная	80	5,18	6,35	39,14	212,0	№ 118
	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
итого за уплотненный полдник		315	13,99	13,37	59,43	399,83	
Итого за день		1436	43,0	48,51	202,91	1453,80	

Лето до 3 лет

Дни	Пищевая ценность			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
11 день	44,12	50,78	200,91	1460,87
12 день	43,46	46,65	201,54	1416,88
13 день	44,67	45,65	193,03	1378,96
14 день	44,06	48,92	195,12	1461,62
15 день	44,37	46,67	204,57	1421,19
16 день	44,60	48,17	196,79	1465,42
17 день	41,42	49,86	193,20	1408,89
18 день	44,56	47,88	205,60	1454,59
19 день	43,85	49,64	208,07	1429,69
20 день	43,00	48,51	202,91	1453,80
Всего за 10 дней	438,11	482,73	2001,74	14351,91
Итого на 1 ребенка	43,8	48,2	200,2	1435,2
Средний % за 10 дней	104,2%	102,5%	98,6%	102,5%