

Утверждено

Директор ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка



Ялова

/ О.В. Ялова

Приказ № 85-ОД от 13.05.2012

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

Примерное двадцатидневное меню

для организации питания детей от 3 до 7 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	200	8,28	10,72	31,8	255,28	№ 14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,96	4,50	19,26	130,80	№ 15
	Гренки с сыром	33	4,74	4,81	17,97	134,22	№ 16
итого за завтрак		413	16,98	20,03	69,03	520,03	
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	60	0,59	4,28	2,28	56,58	№ 122
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне, сметаной	200	1,4	5,90	6,79	82,12	№ 18
	Суфле из отварного мяса запеченное, макароны отварные с маслом	80/140	15,34	12,48	34,57	340,75	№ 19
	Компот из свежих фруктов	180	0,26	0	22,33	89,40	№ 20
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		740	22,71	23,19	97,34	737,83	
уплотненный полдник							
	Запеканка творожная с морковью/ с повидлом	160/25	14,80	17,60	50,65	370,7	№ 21
	Сок фруктовый, ягодный	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
итого за уплотненный полдник		465	16,52	17,60	82,02	513,61	
Итого за день		1718	59,42	63,24	255,85	1833,47	

День 3							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,23	8,0	31,09	222,2	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	24,60	136,0	№ 24
итого за завтрак		420	11,88	19,35	76,09	483,98	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	60	0,66	4,29	2,70	53,21	№ 123
	Суп гороховый на м/к бульоне с гренками	200/15	2,89	6,0	18,28	179,44	№ 26/27
	Голубцы ленивые (2)	180	14,68	11,36	25,0	273,35	№ 28
	Сметанный соус	30	0,40	1,57	1,87	23,34	№ 28
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	17,0	90,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,4	78,6	
итого за обед		745	24,88	24,62	109,51	818,07	
уплотненный полдник	Суфле из рыбы	100	13,8	14,33	13,4	149,6	№ 29
	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,78	№ 30
	Чай с сахаром	200	0	0	16,86	63,73	№ 31
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	90,50	
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
итого за уплотненный полдник		480	18,86	18,05	68,63	446,75	
Итого за день		1795	58,64	64,44	261,69	1810,80	

День 4							
завтрак	Омлет с морковью	150	8,7	10,2	7,8	151,8	№ 32
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,8	20,4	125,98	№ 23
	Бутерброд с маслом, зефир	30/7/20	2,4	4,35	34,10	168,25	№ 33/4
итого за завтрак		387	14,30	17,77	62,30	446,03	
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	60	0,49	2,83	1,65	46,57	№ 124
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200	3,62	5,04	10,80	105,0	№ 35
	Котлета рыбная любительская	80	10,20	8,20	10,10	151,0	№ 36
	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,10	2,10	24,30	№ 37
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,60	4,70	30,10	228,10	№ 38
	Кисель из варенья, джема	180	0,07	0	18,54	83,0	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	17,0	90,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,4	78,6	
итого за обед		780	27,88	23,17	105,69	807,07	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Булочка домашняя с повидлом	110/15	7,28	12,52	53,92	358,0	№ 40
	Кисломолочный напиток	180	5,44	4,36	13,44	111,6	№ 12
итого за уплотненный полдник		395	13,37	16,88	79,23	529,12	
Итого за день		1702	56,25	57,82	261,36	1841,93	

День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с изюмом	200	6,11	8,06	39,02	271,33	№ 41
	Чай с молоком	180	3,18	3,24	17,74	109,28	№ 42
	Бутерброд с сыром	25/5/17	5,82	9,37	13,38	190,58	№ 43
итого за завтрак		427	15,11	20,67	70,14	571,19	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из сельди с луком и растительным маслом	60	7,42	7,22	1,20	99,60	№ 44
	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	200	2,42	4,62	13,2	128,08	№ 45
	Жаркое по-домашнему	200	7,62	10,86	30,4	236,74	№ 46
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	96,70	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		720	23,80	24,10	106,46	730,22	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Ватрушка с творогом	100	7,48	10,9	33,11	234,3	№ 47
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№48
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,5	
итого за уплотненный полдник		455	16,13	16,25	75,46	499,09	
Итого за день		1702	58,06	63,44	257,77	1853,01	

День 6							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	9,0	10,36	40,18	289,98	№ 49
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/15	2,25	3,55	26,10	146,35	№ 50
итого за завтрак		430	14,45	17,71	86,68	562,31	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	4,0	1,43	40,38	№ 121
	Суп овощной на курином бульоне, сметаной	200	2,44	4,0	8,36	108,6	№ 52
	Рагу из мяса кур	200	10,85	10,05	23,05	232,5	№ 53
	Кисель из кураги	180	0,81	0	25,56	106,56	№ 54
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		720	19,96	19,75	94,60	690,14	
уплотненный полдник							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№ 48
	Плюшка сладкая	100	5,6	9,6	56,1	268,1	№ 55
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	10,0	116,0	№ 56
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
итого за уплотненный полдник		430	17,35	20,02	78,27	506,62	
Итого за день		1680	54,78	59,90	262,21	1821,07	

День 7							
завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	200	7,27	10,38	32,34	256,01	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№23
	Бутерброд с маслом	30/7	2,30	4,35	14,79	81,15	№ 33
итого за завтрак		417	12,77	18,53	67,53	463,14	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,92	46,26	№ 84
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	1,52	5,04	12,92	110,81	№ 59
	Тефтели из говядины	80	10,62	12,50	6,09	211,23	№ 60
	Макароны отварные с овощами	130	4,78	4,0	23,0	146,0	№ 61
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,34	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		740	24,26	25,45	108,59	802,74	
уплотненный полдник							
	Пудинг творожный с изюмом запеченный / со сгущенным молоком	180/20	13,54	14,9	43,93	350,63	№ 62
	Сок фруктовый, ягодный	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
итого за уплотненный полдник		470	15,11	14,9	72,23	478,20	
Итого за день		1727	57,05	61,30	255,79	1805,92	

День 8							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	7,0	30,64	187,04	№ 63
	Кофейный напиток	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,18	10,55	19,10	180,13	№ 64
итого за завтрак		425	13,98	21,30	70,14	493,15	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Винегрет овощной	60	1,0	8,10	7,0	103,40	№ 65
	Суп картофельный с клецками, сметаной, на м/к бульоне	200	4,40	4,26	14,0	122,82	№ 66
	Рыба по-польски	80	8,30	8,92	8,60	147,0	№ 67
	Картофельное пюре (1)	130	2,82	4,05	6,96	107,38	№ 9
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,96	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		730	22,86	26,73	98,22	769,14	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№13
	Рагу из мяса кур	150	8,14	8,26	12,04	199,13	№ 68
	Сок фруктовый, ягодный	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
	Зефир	40	0	0	30,4	108,4	№ 4
итого за уплотненный полдник		520	12,27	9,16	90,23	537,57	
		1775	52,31	59,61	266,05	1861,86	
Итого за день							

День 9							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,96	10,72	32,16	290,05	№ 69
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 2
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,18	10,55	19,0	180,30	№ 64
итого за завтрак		445	15,81	24,50	66,98	545,64	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из помидоров с репчатым луком	60	0,66	4,29	2,70	53,21	№ 123
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	№ 71
	Бефстроганов из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80/20	13,36	12,56	3,40	180,64	№ 72
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,62	3,30	32,91	179,95	№ 73
	Кисель из джема, варенья	180	0,07	0	18,54	83,0	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		770	27,12	23,29	94,37	730,88	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Рыба, запеченная в омлете	120	7,85	9,06	3,21	124,93	№ 74
	Чай с сахаром	200	0	0	16,86	63,73	№ 31
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,90	24,90	131,0	
	Зефир	25	0	0	19,0	67,75	№ 4
итого за уплотненный полдник		470	10,90	9,96	75,84	446,93	
Итого за день		1785	56,90	60,17	244,65	1785,45	

День 10							
завтрак	Омлет натуральный	150	7,85	9,06	3,21	124,93	№ 75
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	10,0	116,0	№ 56
	Бутерброд с маслом, зефир	30/7/40	2,30	4,35	45,19	189,95	№ 33/4
итого за завтрак		427	16,15	19,41	58,40	430,88	
завтрак 2	Фрукты свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
обед							
	Салат из свежих огурцов с сладким перцем и растительным маслом	60	0,49	2,83	1,65	46,57	№ 124
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	№ 77
	Котлета, рубленая со сметанным соусом	80/30	10,92	10,88	13,75	208,39	№ 78
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	18,0	123,9	№ 79
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	17,0	90,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,4	78,6	
итого за обед		780	22,69	21,13	106,20	716,72	
уплотненный полдник							
	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150/20	10,80	15,58	67,80	397,50	№ 80
	Кисломолочный напиток	150	4,53	3,63	11,2	93,0	№ 12
итого за уплотненный полдник		320	15,33	19,21	79,0	490,50	
Итого за день		1617	54,82	59,75	255,47	1697,62	

Лето с 3 до 7 лет

Дни	Пищевая ценность			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день	52,39	60,53	245,94	1814,71
2 день	59,42	63,24	255,85	1833,47
3 день	58,64	64,44	261,69	1810,80
4 день	56,25	57,82	261,36	1841,93
5 день	58,06	63,44	257,77	1853,01
6 день	54,78	59,90	262,21	1821,07
7 день	57,05	61,30	255,79	1805,92
8 день	52,31	59,61	266,05	1861,86
9 день	56,90	60,17	244,65	1785,45
10 день	54,82	59,75	255,47	1697,62
Всего за 10 дней	560,62	610,2	2566,78	18125,84
Итого на 1 ребенка	56,0	61,0	256,7	1812,6
Средний % за 10 дней	103,7%	101,6%	98,4%	100,7%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 года до 7 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	200	6,23	8,0	31,09	222,2	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	24,60	136,0	№ 24
итого за завтрак		420	11,88	19,35	76,09	484,18	
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	60	0,32	4,0	2,25	46,27	№ 125
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне со сметаной	200	1,22	6,06	14,34	110,20	№ 86
	Фрикадельки из курицы	80	7,37	5,27	9,80	173,33	№ 87
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	18,43	123,90	№ 79
	Компот из с/ф	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,14	78,60	
итого за обед		750	18,51	21,41	106,22	736,23	
Уплотненный полдник							
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Ватрушка с творогом	100	7,48	10,09	33,11	234,30	№ 47
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	10,0	116,0	№ 56
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
итого за уплотненный полдник		465	21,31	21,44	68,60	544,94	
Итого за день		1735	54,72	64,62	258,37	1827,35	

День 12	Омлет натуральный	150	7,85	9,06	3,21	124,93	№ 75
завтрак	Чай с молоком	180	3,18	3,24	17,74	109,28	№ 42
	Бутерброды с маслом	30/7	2,30	4,35	14,79	81,15	№ 33
	Печенье сдобное	40	1,40	4,0	30,20	162,80	№
итого за завтрак		407	14,73	20,65	65,94	478,16	
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	60	0,59	4,29	2,28	56,58	№ 122
	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	200	1,24	6,0	19,80	121,09	№ 88
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	14,06	13,62	32,84	288,24	№ 89
	Компот из сухофруктов	150	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		690	22,23	25,31	99,58	754,45	
уплотненный полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	150	11,67	12,33	54,56	329,0	№ 90
	Сок фруктовый, ягодный	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
итого за уплотненный полдник		430	13,30	12,33	85,93	478,60	
Итого за день		1627	53,28	58,29	258,91	1773,21	

День 13	Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая	200	6,40	10,70	30,30	202,30	№ 91
завтрак	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 2
	Гренки с сыром	33	4,74	4,81	17,97	134,22	№ 16
итого за завтрак		413	14,81	18,70	64,09	443,52	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	60	0,66	4,29	2,70	53,21	№ 123
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	3,38	6,20	16,03	126,11	№ 92
	Капуста, тушенная с мясом	200	8,0	12,98	20,36	275,25	№ 93
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,00	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		720	18,38	24,67	94,75	743,11	
уплотненный полдник	Печень, тушенная в сметане	80	11,58	5,07	1,94	100,5	№ 95
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	№ 94
	Чай с молоком	180	3,18	3,24	17,74	109,28	№ 42
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Зефир	40	0	0	30,40	108,40	№ 4
итого за уплотненный полдник		525	19,66	12,18	80,63	532,42	
Итого за день		1758	55,87	57,97	246,93	1781,05	

День 14							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,74	10,06	39,02	271,64	№ 96
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,18	10,55	19,10	180,13	№ 64
итого за завтрак		425	14,12	24,41	78,52	577,75	
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	60	0,49	2,83	1,65	46,57	№ 124
	Суп рыбный	200	3,89	0,68	10,69	80,90	№ 98
	Котлета рыбная любительская	80	10,20	8,20	10,10	151,0	№ 36
	Макароны с овощами	130	4,78	4,0	23,0	146,0	№ 61
	Кисель из варенья, джема	180	0,07	0	18,54	83,0	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		730	24,83	17,11	95,38	676,57	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Суфле из отварной курицы	80	9,80	8,32	15,83	189,28	№ 99
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
	Чай с сахаром	180	0	0	16,86	63,73	№ 31
	Винегрет овощной	80	1,0	8,10	7,0	103,40	№ 65
итого за уплотненный полдник		470	13,93	17,32	67,28	501,15	
Итого за день		1725	55,90	58,85	248,65	1817,47	

День15							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,96	10,72	32,16	290,05	№ 69
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с маслом	30/7	2,30	4,35	14,79	81,15	№ 33
итого за завтрак		417	13,46	18,87	67,35	497,18	
завтрак 2	Сок фруктовый	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
обед							
	Салат из сельди с луком и растительным маслом	60	7,42	7,22	1,20	99,60	№ 44
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	№ 77
	Шницели, рубленые со сметанным соусом	80/30	8,92	10,86	18,75	208,39	№ 100
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	18,0	123,90	№ 79
	Кисель из джема, варенья	180	0,07	0	18,54	83,0	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,90	14,14	78,60	
итого за обед		780	26,75	25,50	100,44	733,31	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Пирожок печеный с капустой	100	6,83	9,90	29,48	249,18	№ 101
	Кисломолочный напиток	180	5,44	4,36	13,44	111,60	№ 12
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	№ 48
	Зефир	40	0	0	30,40	108,40	№ 4
итого за уплотненный полдник		410	15,47	16,56	85,34	560,2	
Итого за день		1747	55,08	60,53	260,07	1785,29	

День 16							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (1)	130	7,56	4,70	39,0	228,63	№ 38
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	10,0	116,0	№ 56
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,18	10,55	19,10	180,13	№ 64
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,50	№ 48
итого за завтрак		375	20,29	23,55	68,25	556,26	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,10	6,86	58,20	№ 76
	Суп картофельный на курином бульоне, сметаной	200	1,22	4,06	14,34	120,20	№ 102
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	8,33	2,58	106,0	№ 103
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,20	4,22	22,80	134,25	№ 104
	Компот из с/ф	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		740	18,85	21,11	108,24	697,19	
уплотненный полдник							
	Сырники творожные запеченные/ с джемом	150/20	13,17	13,50	36,65	301,91	№ 105
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
итого за уплотненный полдник		450	14,80	13,50	68,02	444,82	
Итого за день		1685	56,96	60,58	252,97	1760,27	

День 17							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	8,85	12,24	5,40	166,46	№ 1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,13	8,55	20,0	180,13	№ 106
	Зефир	20	0	0	15,20	52,20	№ 4
итого за завтрак		395	16,70	23,98	56,42	505,79	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	4,0	1,43	40,38	№ 121
	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	200	2,60	4,80	19,32	124,52	№ 108
	Плов из говядины	200	12,80	15,60	36,80	348,0	№ 109
	Кисель из джема, варенья	180	0,07	0	18,54	83,0	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		720	21,33	25,55	107,49	766,0	
уплотненный полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	150	11,67	12,33	54,56	329,0	№ 90
	Сок фруктовый, ягодный	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
итого за уплотненный полдник		430	13,30	12,33	85,93	471,91	
Итого за день		1645	54,35	64,28	257,30	1804,70	

День 18							
завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	200	7,27	10,38	32,34	256,01	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,18	10,55	19,10	180,13	№ 64
итого за завтрак		425	14,65	24,73	71,84	562,12	
завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,98	№ 5
обед							
	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11	5,04	54,94	№ 81
	Щи со сметаной, на м/к бульоне	200	3,50	5,98	7,38	98,32	№ 110
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,47	4,97	14,62	140,03	№ 111
	Картофельное пюре	130	2,82	4,05	6,96	107,38	№ 9
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,40	78,60	
итого за обед		750	22,10	19,51	95,71	689,21	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Булочка молочная	90	6,28	7,59	53,22	291,0	№ 112
	Кисломолочный напиток	180	5,44	4,36	13,44	111,60	№ 12
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
итого за уплотненный полдник		400	17,55	16,55	80,15	531,74	
Итого за день		1715	55,09	60,79	262,85	1847,05	

День 19							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,23	8,0	31,09	222,20	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с джемом (повидлом)	30/5/18	2,25	3,55	26,10	146,35	№ 3
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	№ 48
итого за завтрак		433	14,23	17,65	77,74	526,03	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и раст маслом	60	0,59	4,28	2,28	56,58	№ 122
	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне, сметаной	200	2,10	6,06	10,34	110,20	№ 113
	Котлета, рубленая со сметанным соусом	80/30	9,92	10,88	13,75	208,39	№ 78
	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	20,46	203,0	№ 114
	Компот из с/ф	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		780	22,71	28,11	108,49	866,71	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Суфле из рыбы	100	13,80	14,33	13,40	149,60	№ 29
	Чай с сахаром	180	0	0	16,86	63,73	№ 31
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
	Зефир	20	0	0	15,2	52,2	№ 4
итого за уплотненный полдник		415	16,93	15,23	73,05	410,27	
Итого за день		1728	56,89	63,41	266,74	1865,01	

День 20							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,96	10,72	32,16	290,05	№ 69
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с сыром	25/5/10	4,18	10,55	19,10	180,13	№ 64
итого за завтрак		420	15,34	25,07	71,66	596,16	
завтрак 2	Сок фруктовый, ягодный	150	0,75	0	15,15	63,98	№ 5
обед							
	Салат из помидоров с репчатым луком и растительным маслом	60	0,66	4,29	2,70	53,21	№ 123
	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	200	2,78	3,90	15,50	120,52	№ 115
	Гуляш из отварного мяса	100	6,89	9,19	3,28	136,25	№ 116
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,78	4,0	23,0	126,0	№ 117
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,00	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,90	14,40	78,60	
итого за обед		750	21,45	22,78	106,14	724,52	
уплотненный полдник							
	Булочка ванильная	100	5,90	7,12	54,68	271,0	№ 118
	Кисломолочный напиток	150	4,53	3,63	11,20	93,0	№ 12
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
итого за уплотненный полдник		390	16,26	15,35	79,37	493,14	
Итого за день		1710	53,28	63,20	272,32	1813,82	

Лето с 3 до 7 лет

Дни	Пищевая ценность			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
11 день	54,72	64,62	258,37	1827,35
12 день	53,28	58,29	258,91	1773,21
13 день	55,87	57,97	246,93	1781,05
14 день	55,90	58,85	248,65	1817,47
15 день	55,08	60,53	260,07	1785,29
16 день	56,96	60,58	252,97	1760,27
17 день	54,35	64,28	257,30	1804,70
18 день	55,09	60,79	262,85	1847,05
19 день	56,89	63,41	266,74	1865,01
20 день	53,28	63,20	272,32	1813,82
Всего за 10 дней	551,42	612,52	258,11	18075,22
Итого на 1 ребенка	55,1	61,3	258,5	1807,5
Средний % за 10 дней	102%	102,2%	99%	100,4%