

«Утверждено»
Директором МАОУ Ёгвинская
ООШ»



Примерное циклическое 10-ти дневное меню
для организации питания детей с 2-х до 3-х лет
с 10,5 часовым пребыванием
в структурном подразделении
МАОУ «Ёгвинская ООШ» «Детский сад д.Корчевня»

От 2-х до 3-х лет

№ ТК	Наименование изделий (блюда)	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Первый день						
	Завтрак 1:						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.3	3.9	12.9	107.34	0.67
462	Какао-молоком	150	2.0	0.34	19.46	88.7	0.48
576	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	--
75	Сыртвёрдый порционный	6	1.18	1.18	0.08	15.8	0.08
	Итого:	336	9.73	6.29	47.86	290.44	1.23
	Завтрак 2:						
82	Банан в натуральном виде	100	1.5	0.1	21.0	89.0	10.0
	Итого:	100	1.5	0.1	21.0	89.0	10.0
	Обед:						
17	Салат из св. помидоров	35	0.26	3.57	2.0	42.16	4.8
98	Свекольник	150	2.93	4.33	6.34	79.5	6.1
377	Картофельное пюре	110	2.25	4.65	10.3	106.53	3.74
77	Колбаса молочная отварная	50	5.85	11.4	0.1	126.0	--
486	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0.32	0.13	20.88	86.0	5.4
574, 573	Хлеб ржаной, пшеничный	45	2.97	0.56	19.3	90.9	--
	Итого:	540	14.58	24.64	58.92	531.09	20.04
	Полдник:						
582	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.1	--
457	Чай с сахаром	180	---	---	13.53	54.1	--
268	Омлет натуральный	65	5.6	8.6	1.52	105.88	--
	Итого:	275	7.85	11.54	37.37	285.08	--
	Итого за день:	1251	33.66	42.57	165.15	1195.61	31.27
	Второй день						
	Завтрак 1:						
213	Каша молочная гречневая	150	6.86	9.48	24.67	213.99	1.07
460	Чай-молоком	150	1.08	0.94	13.08	65.34	0.49
79	Масло сливочное	6	0.03	4.95	0.05	44.9	--
576	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	--
	Итого:	336	10.22	16.24	53.22	402.83	1.56
	Завтрак 2:						
501	Сок фруктовый для детского питания	110	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2

	Итого:	110	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2
	Обед:						
3	Салатовощнойкапустасвежаяс яблоками	35	0.34	3.57	1.85	41.45	12.4
131	Суп-пюреиз картофеля	150	1.77	3.13	4.6	82.14	11.4
366	Курицаотварная	50	8.1	6.1	--	94	0.45
403	Соусмолочный	15	0.56	1.35	1.5	6.05	0.1
385	Рисотварной	110	2.73	4.47	27.58	165.54	--
495	Компотизсмесисухофруктов	150	0.42	0.0	20.55	83.9	0.11
574	Хлебрж.-пш.	45	2.97	0.56	19.35	90.9	--
	Итого:	555	16.89	19.18	75.44	563.98	24.46
	Полдник:						
286	Сырникиизтворогазапеченные	50	4.86	4.47	39.56	218.05	0.06
406	Сладкиймолочныйсоус	15	0.39	1.06	2.36	18.11	0.07
459	Чай слимоном	180	0.05	0.01	13.72	56.25	2.52
	Итого:	240	4.91	4.48	55.28	274.3	2.58
	Итогозадень:	1241	32.57	40.01	193.05	1291.71	30.8
	Третийдень						
	Завтрак1:						
235	Кашамолочнаяпшеничная	150	5.84	7.41	26.9	200.1	1.1
465	Кофейныйнапитоксмолоком	150	1.72	2.0	19.58	103.77	0.21
576	Батоннарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	--
75	Сыртвёрдый порц.	7	1.38	1.38	0.1	18.5	0.01
	Итого:	337	11.19	11.66	62.0	400.97	1.32
	Завтрак2:						
82	Груша свежаявнатуральномвиде	100	0.4	0.3	9.5	42.0	5.0
	Итого:	100	0.4	0.3	9.5	42.0	5.0
	Обед:						
18	Салатизсвежихпомидоровиогурцов	35	1.24	2.57	7.38	61.44	1.15
115	Супкартофельныйсклёцкаминамясном бульоне	150	2.2	2.9	5.9	66.29	7.46
371	Кнели из птицысрисом	60	10.66	4.8	3.8	101.26	0.22
377	Пюрекартофельное	110	2.25	4.65	10.3	106.53	3.74
486	Компотизсвежихфруктов(яблоки)	150	0.36	0.21	10.55	45.51	1.95
573	Хлебржано-пшеничный	45	2.97	0.56	19.35	90.9	--
	Итого:	550	19.68	15.69	57.28	471.93	14.52
	Полдник:						

550	Манник	50	8.73	4.9	10.9	115.08	0.11
457	Чай ссахаром	180	--	--	13.53	54.1	--
	Итого:	245	9.12	5.96	26.82	187.29	0.18
	Итогозадень:	1232	40.39	33.61	155.0	1102.19	21.02
	Четвертыйдень						
	Завтрак1:						
227	Кашаячневаявязкая	150	3.9	7.8	28.7	203.47	1.82
462	Какаомолоком	150	2.0	0.34	19.46	88.7	0.48
79	Маслосливочное	6	0.03	5.0	0.05	44.9	--
576	Батоннарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	--
	Итого:	336	8.18	13.06	63.63	415.67	2.3
	Завтрак2:						
501	Сокфруктовыйдлядетскогопитания	110	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2
	Итого:	110	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2
	Обед:						
22	Салатиз морковиияблок	35	0.91	2.63	0.07	31.38	5.64
95	Борщсосметаной	150	2.28	3.06	9.7	75.6	9.6
356	Гуляшизгов.Печени(по-строгановски)	70	7.29	8.36	3.43	118.17	1.01
256	Макароньютварные	110	4.06	4.57	24.8	161.61	--
495	Компотизизюма(сх/фрукты)	150	0,24	0,15	16.4	67.93	0.21
574	Хлебжрано-пшеничный	45	2.97	0.56	19.35	90.9	--
	Итого:	560	17.75	19.33	74.65	545.59	16.46
	Полдник:						
540	Шанежкаскартофелем	60	5.97	6.57	33.6	217.41	3.14
460	чаймолоком	180	1.3	1.12	15.69	78.4	0.58
	Итого:	240	7.27	7.69	49.29	295.81	3.72
	Итогозадень:	1246	33.75	41.09	198.68	1307.67	24.68
	Пятыйдень						
	Завтрак1:						
230	Кашаманнаямолочная жидкая	150	4.65	5.31	23.18	161.23	1.03
465	Кофейныйнапитокмолоком	150	1.05	0.015	13.0	56.4	0.09
75	Сыртвёрдыйпорционный	7	1.38	1.38	0.1	18.5	0.01
576	Батоннарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	--
	Итого:	337	9.33	7.575	51.7	314.73	1.13
	Завтрак2:						
82	Яблокосвежеевнатуральномвиде	100	0.4	0.4	10.4	45.0	10.0
	Итого:	100	0.4	0.4	10.4	45.0	10.0

	Обед:						
10	Салатиз свежей капустысыблоками	35	0.44	3.57	2.56	44.43	0.57
100	Рассольник«ленинградский»скрупой (рис)сосметаной	150	1.25	3.22	7.66	73.4	7.11
300	Рыба,запеченнаявомлете	55	6.7	6.25	8.0	92.17	0.23
377	Пюрекартофельное	120	1.73	2.5	6.43	66.08	1.67
495	Компотизкураги(сх/фрукты)	150	0.24	0.15	16.4	67.93	0.21
573	Хлебпш.-рж.	45	2.97	0.56	19.35	90.9	--
	Итого:	555	13,33	16.25	60.4	434.91	9.79
	Полдник:						
259	Макароньютварныессыром	110	2.25	2.94	22.32	125.1	--
459	Чай сладкийслимоном	180	0.05	0.01	13.72	56.25	2.52
	Итого:	210	2.3	2.95	36.04	181.35	2.52
	Итогозадень:	1202	25.36	27.15	158.54	975.99	23.44
	Шестойдень						
	Завтрак1:						
217	Кашарисоваявязкая	150	4.3	3.9	12.9	107.34	0.67
79	Маслослив.	6	0.03	5.0	0.05	44.9	--
462	Какаосмолоком	150	2.78	2.87	18.36	111.12	0.28
576	Батоннарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	--
	Итого:	336	9.36	12.59	46.73	341.96	0.95
	Завтрак2:						
501	Сокфруктовыйдлядетскогопитания	110	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2
	Итого:	110	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2
	Обед:						
14	Салатизсвежих огурцов	35	0.25	3.53	0.8	35.9	1.59
122	Суп срыбнымиконсервами	150	7.39	3.03	12.66	118.32	23.69
339	Котлетаиз говядины	60	8.58	4.55	3.86	91.3	1.85
202	Кашагречневаярассыпчатая	110	2.73	4.47	27.58	165.54	--
495	Компотизсмесисухофруктов	150	0.56	-	20.55	83.88	0.07
574	Хлебпш.-рж.	45	2.97	0.56	19.35	90.9	--
	Итого:	580	22.48	16.14	84.8	585.84	27.2
	Полдник:						
325	Икрасвекольная	100	8,92	5,92	13,78	133,5	0,11
267	Яйцоварёное	20	5,1	6,4	0,3	63	--
460	Чайсмолоком	180	1,3	1,12	15,69	78,4	0,58
	Итого:	240	10,22	7,04	36,51	248,41	0,69

	Итогозачень:	1266	42,61	35,88	179,15	1226,81	31,04
	Седьмойдень						
	Завтрак						
232	Кашапшеннаямолочная	150	5,84	7,41	26,9	200,1	1,1
465	Кофейныйнапитоксмолоком	150	1,05	0,015	13,0	56,4	0,09
576	Батоннарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	---
75	сыр	7	1,38	1,38	0,1	18,5	0,01
	Итого:	337	10,52	9,675	55,42	353,6	1,2
	Завтрак2:						
82	Банансвежий	100	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
	Обед:						
17	Салатиз свежихпомидоровсраст. маслом	35	0,35	3,57	1,21	39,1	7,17
127	Супгороховый	150	4,11	6,13	2,18	80,37	1,7
298	Рыбатушеннаявсметанномсоусе	50	8,17	8,9	2,9	124,7	0,4
377	Картофельноепюре	110	2,25	4,65	10,3	106,53	3,74
495	Компотизизюма(сх/фрукты)	150	0,32	0,13	20,88	86,0	5,4
573	Хлебпш.-рж.	45	2,97	0,56	19,3	90,9	---
	Итого:	540	18,17	23,94	56,77	527,60	18,41
	Полдник:						
282	Запеканкарисоваястворогомисгуш. молоком	40	3,0	0,38	29,76	166,8	---
484	Кисельизплодово-ягодногоконцентрата	140	7,0	4,48	11,9	121,8	0,84
	Итого:	180	10,0	4,86	41,66	288,6	0,84
	Итогозачень:	1157	40,19	38,57	174,85	1258,80	30,45
	Восьмойдень						
	Завтрак:						
227	Кашаячневаямолочная	150	3,9	7,8	28,7	203,47	1,82
462	Какаосмолоком	150	0,04	0,01	11,4	46,87	2,1
576	Батоннарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	---
79	Маслосливочное	6	0,03	4,95	0,05	44,9	---
	Итого:	336	6,22	13,63	55,57	373,84	3,92
	Завтрак2:						
501	Сокфруктовыйдлядетскогопитания	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2
	Обед:						
21	Салатиз моркови	35	0,54	0,04	5,15	23,3	1,0
98	Свекольникосметаной	150	1,3	2,64	7,25	69,46	5,24

349	Тефтелимясныесмолочнымсоусом	50/20	6,9	6,6	4,6	106,0	---
256	Макароньютварные	110	4,06	4,57	24,8	161,61	---
487	Компотиз яблокслимоном	150	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95
574	Хлебрж.-пш.	45	2,97	0,56	19,35	90,9	----
	Итого:	560	16,15	14,62	71,7	496,78	8,19
	Полдник:						
547	Коржикмолочный	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,08
459	Чай слимоном	180	1,22	---	26,1	109,36	----
	Итого:	240	5,3	7,32	67,31	356,4	0,08
	Итогозадень:	1246	28,2	35,68	205,69	1277,62	14,39
	Девятыйдень						
	Завтрак:						
230	Кашаманнаямолочная	150	4,65	5,31	23,18	161,23	1,03
462	Какаомолоком	150	2,0	0,34	19,46	88,7	0,48
576	Батоннарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	---
75	сыр	7	1,38	1,38	0,1	18,5	0,01
	Итого:	337	10,28	7,9	58,16	347,03	1,52
	Завтрак2:						
82	Яблокосвежее	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	Обед:						
22	Салатизморковисяблоками	35	10,96	2,5	3,45	40,35	3,2
104	Щиизсвежейкапустысосметаной	150	0,94	2,63	3,89	50,39	10,06
376	Рагуизптицы	160	9,51	11,53	15,0	209,34	9,26
495	Компотизсмесисухофруктов	150	0,56	---	20,55	83,88	0,07
573	Хлебпш.-рж.	45	2,97	0,56	19,35	90,9	---
	Итого:	540	14,94	17,22	62,24	474,86	22,59
	Полдник:						
580	вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	---
457	Чай ссахаром	180	---	----	13,53	54,11	---
47	Винегретизовощей	60	2,84	0,5	11,22	62,32	43,51
	Итого:	270	3,68	1,49	47,94	222,63	43,51
	Итогозадень:	1247	29,3	56,31	178,74	1089,52	77,62
	Десятыйдень						
	Завтрак:						
229	Кашамолочная«Дружба»	150	3,9	8,48	17,0	161,45	0,99

465	Кофейныйнапитоксмолоком	150	1,05	0,015	13,0	56,4	0,09
576	Батоннарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	---
79	Маслосливочное	6	0,03	4,95	0,05	44,9	---
	Итого:	336	7,23	14,31	45,47	341,35	1,08
	Завтрак2:						
501	Сокфруктовыйдлядетскогопитания	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2
	Обед:						
32	Салатизотварнойсвеклысыром	35	1,15	4,2	2,87	54	2,63
129	Супкартофельныйсмакаронными изделиями	150	1,66	1,76	9,08	68,12	6,81
370	Печенькуринаявсоусе	60	13,44	12,64	10,7	210,49	---
202	Кашагречневаярассыпчатая	110	6,28	5,75	5,41	189,0	---
487	Компотизяблокслимоном	150	0,18	0,16	19,0	78,22	2,02
574	Хлебрж.-пш.	45	2,97	0,56	19,35	90,9	---
	Итого:	550	25,68	25,07	66,41	690,73	11,46
	Полдник						
530	Ватрушкасповидлом	60	4,55	8,04	38,09	242,93	---
460	Чайсмолоком	180	1,3	1,12	15,69	78,4	0,58
	Итого:	240	5,85	9,16	53,78	321,33	0,58
	Итогозадень:	1236	39,31	48,65	176,77	1404,01	15,32



Примерное циклическое 10-ти дневное меню
для организации питания детей от 3-х до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием
в структурном подразделении
MAOU «Егвинская ООШ» «Детский сад д.Корчевня»

от 3 до 7 лет

№ ТК	Наименование изделий (блюда)	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Первый день						
	Завтрак 1:						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.3	3.9	12.9	107.34	0.67
462	Какао с молоком	180	2.0	0.34	19.46	88.7	0.48
576	Батон нарезной	40	2.25	0.87	15.42	78.6	--
75	Сыртвёрдый порционный	10	1.18	1.18	0.08	15.8	0.08
	Итого:	430	9.73	6.29	47.86	290.44	1.23
	Завтрак 2:						
82	Банан в натуральном виде	120	1.5	0.1	21.0	89.0	10.0
	Итого:	120	1.5	0.1	21.0	89.0	10.0
	Обед:						
17	Салат из св. помидоров	50	0.26	3.57	2.0	42.16	4.8
98	Свекольник	200	2.93	4.33	6.34	79.5	6.1
377	Картофельное пюре	140	2.25	4.65	10.3	106.53	3.74
77	Колбаса молочная отварная	70	5.85	11.4	0.1	126.0	--
486	Компот из свежих фруктов (яблоки)	180	0.32	0.13	20.88	86.0	5.4
574, 573	Хлеб ржаной, пшеничный	65	2.97	0.56	19.3	90.9	--
	Итого:	705	14.58	24.64	58.92	531.09	20.04
	Полдник:						
582	Печенье	50	2.25	2.94	22.32	125.1	--
457	Чай с сахаром	200	---	---	13.53	54.1	--
268	Омлет натуральный	65	5.6	8.6	1.52	105.88	--
	Итого:	315	7.85	11.54	37.37	285.08	--
	Итого за день:	1570	33.66	42.57	165.15	1195.61	31.27
	Второй день						
	Завтрак 1:						
213	Каша молочная гречневая	200	6.86	9.48	24.67	213.99	1.07
460	Чай с молоком	180	1.08	0.94	13.08	65.34	0.49
79	Масло сливочное	10	0.03	4.95	0.05	44.9	--
576	Батон нарезной	40	2.25	0.87	15.42	78.6	--
	Итого:	430	10.22	16.24	53.22	402.83	1.56
	Завтрак 2:						

501	Сокфруктовыйдлядетскогопитания	150	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2
	Итого:	150	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2
	Обед:						
3	Салатовоцнойкапустасвежаяс яблоками	50	0.34	3.57	1.85	41.45	12.4
131	Суп-пюреиз картофеля	200	1.77	3.13	4.6	82.14	11.4
366	Курицаотварная	70	8.1	6.1	--	94	0.45
403	Соусмолочный	25	0.56	1.35	1.5	6.05	0.1
385	Рисотварной	140	2.73	4.47	27.58	165.54	--
495	Компотизсмесисухофруктов	180	0.42	0.0	20.55	83.9	0.11
574	Хлебрж.-пш.	60	2.97	0.56	19.35	90.9	--
	Итого:	715	16.89	19.18	75.44	563.98	24.46
	Полдник:						
286	Сырникиизтворогазапеченные	100	4.86	4.47	39.56	218.05	0.06
406	Сладкиймолочныйсоус	20	0.39	1.06	2.36	18.11	0.07
459	Чай слимоном	200	0.05	0.01	13.72	56.25	2.52
	Итого:	320	4.91	4.48	55.28	274.3	2.58
	Итогозадень:	1575	32.57	40.01	193.05	1291.71	30.8
	Третийдень						
	Завтрак1:						
235	Кашамолочнаяпшенная	200	5.84	7.41	26.9	200.1	1.1
465	Кофейныйнапитоксмолоком	180	1.72	2.0	19.58	103.77	0.21
576	Батоннарезной	40	2.25	0.87	15.42	78.6	--
75	Сыртвёрдый порц.	10	1.38	1.38	0.1	18.5	0.01
	Итого:	430	11.19	11.66	62.0	400.97	1.32
	Завтрак2:						
82	Груша свежаявнатуральномвиде	130	0.4	0.3	9.5	42.0	5.0
	Итого:	130	0.4	0.3	9.5	42.0	5.0
	Обед:						
18	Салатизсвежихпомидоровиогурцов	50	1.24	2.57	7.38	61.44	1.15
115	Супкартофельныйсклёцкаминамясном бульоне	200	2.2	2.9	5.9	66.29	7.46
371	Кнели из птицысрисом	80	10.66	4.8	3.8	101.26	0.22
377	Пюрекартофельное	130	2.25	4.65	10.3	106.53	3.74
486	Компотизсвежихфруктов(яблоки)	180	0.36	0.21	10.55	45.51	1.95
573	Хлебржано-пшеничный	60	2.97	0.56	19.35	90.9	--
	Итого:	710	19.68	15.69	57.28	471.93	14.52

	Полдник:							
550	Манник	100	8.73	4.9	10.9	115.08	0.11	
457	Чай ссахаром	200	--	--	13.53	54.1	--	
	Итого:	300	9.12	5.96	26.82	187.29	0.18	
	Итогозадень:	1540	40.39	33.61	155.0	1102.19	21.02	
	Четвертыйдень							
	Завтрак1:							
227	Кашаячневаявязкая	200	3.9	7.8	28.7	203.47	1.82	
462	Какаосмолоком	180	2.0	0.34	19.46	88.7	0.48	
79	Маслосливочное	10	0.03	5.0	0.05	44.9	--	
576	Батоннарезной	40	2.25	0.87	15.42	78.6	--	
	Итого:	430	8.18	13.06	63.63	415.67	2.3	
	Завтрак2:							
501	Сокфруктовыйдлядетскогопитания	150	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2	
	Итого:	150	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2	
	Обед:							
22	Салатиз морковиияблок	50	0.91	2.63	0.07	31.38	5.64	
95	Борщсосметаной	230	2.28	3.06	9.7	75.6	9.6	
356	Гуляшизгов.Печени(по-строгановски)	100	7.29	8.36	3.43	118.17	1.01	
256	Макароньютварные	140	4.06	4.57	24.8	161.61	--	
495	Компотизизюма(сх/фрукты)	180	0,24	0,15	16.4	67.93	0.21	
574	Хлебржано-пшеничный	60	2.97	0.56	19.35	90.9	--	
	Итого:	730	17.75	19.33	74.65	545.59	16.46	
	Полдник:							
540	Шанежкакартофелем	60	5.97	6.57	33.6	217.41	3.14	
460	чайсмолоком	200	1.3	1.12	15.69	78.4	0.58	
	Итого:	260	7.27	7.69	49.29	295.81	3.72	
	Итогозадень:	1570	33.75	41.09	198.68	1307.67	24.68	
	Пятыйдень							
	Завтрак1:							
230	Кашаманнаямолочная жидкая	200	4.65	5.31	23.18	161.23	1.03	
465	Кофейныйнапитоксмолоком	180	1.05	0.015	13.0	56.4	0.09	
75	Сыртвёрдыйпорционный	10	1.38	1.38	0.1	18.5	0.01	
576	Батоннарезной	40	2.25	0.87	15.42	78.6	--	
	Итого:	430	9.33	7.575	51.7	314.73	1.13	
	Завтрак2:							
82	Яблокосвежеевнатуральномвиде	100	0.4	0.4	10.4	45.0	10.0	

	Итого:	100	0.4	0.4	10.4	45.0	10.0
	Обед:						
10	Салатиз свежей капустысыблоками	50	0.44	3.57	2.56	44.43	0.57
100	Рассольник«ленинградский»скрупой (рис)сосметаной	200	1.25	3.22	7.66	73.4	7.11
300	Рыбазапеченнаявомлете	80	6.7	6.25	8.0	92.17	0.23
377	Пюрекартофельное	140	1.73	2.5	6.43	66.08	1.67
495	Компотизкураги(сх/фрукты)	180	0.24	0.15	16.4	67.93	0.21
573	Хлебпш.-рж.	60	2.97	0.56	19.35	90.9	--
	Итого:	705	13,33	16.25	60.4	434.91	9.79
	Полдник:						
259	Макароньютварныеессыром	140	2.25	2.94	22.32	125.1	--
459	Чай сладкийслимоном	200	0.05	0.01	13.72	56.25	2.52
	Итого:	340	2.3	2.95	36.04	181.35	2.52
	Итогозадень:	1485	25.36	27.15	158.54	975.99	23.44
	Шестойдень						
	Завтрак1:						
217	Кашарисоваявязкая	200	4.3	3.9	12.9	107.34	0.67
79	Маслослив.	10	0.03	5.0	0.05	44.9	--
462	Какаомолоком	180	2.78	2.87	18.36	111.12	0.28
576	Батоннарезной	40	2.25	0.87	15.42	78.6	--
	Итого:	430	9.36	12.59	46.73	341.96	0.95
	Завтрак2:						
501	Сокфруктовыйдлядетскогопитания	150	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2
	Итого:	150	0.55	0,11	11.11	50.6	2.2
	Обед:						
14	Салатизсвежих огурцов	50	0.25	3.53	0.8	35.9	1.59
122	Суп срыбнымиконсервами	200	7.39	3.03	12.66	118.32	23.69
339	Котлетаиз говядины	80	8.58	4.55	3.86	91.3	1.85
202	Кашагречневаярассыпчатая	130	2.73	4.47	27.58	165.54	--
495	Компотизсмесисухофруктов	180	0.56	-	20.55	83.88	0.07
574	Хлебпш.-рж.	60	2.97	0.56	19.35	90.9	--
	Итого:	730	22.48	16.14	84.8	585.84	27.2
	Полдник:						
325	Икрасвекольная	150	8,92	5,92	13,78	133,5	0,11
267	Яйцоварёное	20	5,1	6,4	0,3	63	--
460	Чайсмолоком	200	1,3	1,12	15,69	78,4	0,58

	Итого:	370	10,22	7,04	36,51	248,41	0,69
	Итогозадень:	1590	42,61	35,88	179,15	1226,81	31,04
	Седьмойдень						
	Завтрак						
232	Кашапшеннаямолочная	200	5,84	7,41	26,9	200,1	1,1
465	Кофейныйнапитоксмолоком	180	1,05	0,015	13,0	56,4	0,09
576	Батоннарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,6	---
75	сыр	10	1,38	1,38	0,1	18,5	0,01
	Итого:	430	10,52	9,675	55,42	353,6	1,2
	Завтрак2:						
82	Банансвежий	150	1,5	0,1	21,0	89,0	10,0
	Обед:						
17	Салатиз свежихпомидоровсраст. маслом	50	0,35	3,57	1,21	39,1	7,17
127	Супгороховый	200	4,11	6,13	2,18	80,37	1,7
298	Рыбатушеннаявсметанномсоусе	80	8,17	8,9	2,9	124,7	0,4
377	Картофельноепюре	140	2,25	4,65	10,3	106,53	3,74
495	Компотизизюма(сх/фрукты)	180	0,32	0,13	20,88	86,0	5,4
573	Хлебпш.-рж.	60	2,97	0,56	19,3	90,9	---
	Итого:	720	18,17	23,94	56,77	527,60	18,41
	Полдник:						
282	Запеканкарисоваястворогомисгуц. молоком	80	3,0	0,38	29,76	166,8	---
484	Кисельизплодово-ягодногконцентрата	180	7,0	4,48	11,9	121,8	0,84
	Итого:	260	10,0	4,86	41,66	288,6	0,84
	Итогозадень:	1540	40,19	38,57	174,85	1258,80	30,45
	Восьмойдень						
	Завтрак:						
227	Кашаячневаямолочная	200	3,9	7,8	28,7	203,47	1,82
462	Какаосмолоком	180	0,04	0,01	11,4	46,87	2,1
576	Батоннарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,6	---
79	Маслосливочное	10	0,03	4,95	0,05	44,9	---
	Итого:	430	6,22	13,63	55,57	373,84	3,92
	Завтрак2:						
501	Сокфруктовыйдлядетскогопитания	150	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2
	Обед:						
21	Салатиз моркови	50	0,54	0,04	5,15	23,3	1,0

98	Свекольниксосметаной	200	1,3	2,64	7,25	69,46	5,24
349	Тефтелимясныесмолочнымсоусом	70/30	6,9	6,6	4,6	106,0	---
256	Макароньютварные	140	4,06	4,57	24,8	161,61	---
487	Компотиз яблослимоном	180	0,36	0,21	10,55	45,51	1,95
574	Хлебрж.-пш.	60	2,97	0,56	19,35	90,9	----
	Итого:	730	16,15	14,62	71,7	496,78	8,19
	Полдник:						
547	Коржикмолочный	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,08
459	Чай слимоном	200	1,22	---	26,1	109,36	----
	Итого:	260	5,3	7,32	67,31	356,4	0,08
	Итогозадень:	1570	28,2	35,68	205,69	1277,62	14,39
	Девятыйдень						
	Завтрак:						
230	Кашаманнаямолочная	200	4,65	5,31	23,18	161,23	1,03
462	Какаосмолоком	180	2,0	0,34	19,46	88,7	0,48
576	Батоннарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,6	---
75	сыр	10	1,38	1,38	0,1	18,5	0,01
	Итого:	430	10,28	7,9	58,16	347,03	1,52
	Завтрак2:						
82	Яблокосвежее	130	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	Обед:						
22	Салатизморковисяблоками	50	10,96	2,5	3,45	40,35	3,2
104	Щиизсвежейкапустысосметаной	200	0,94	2,63	3,89	50,39	10,06
376	Рагуизптицы	200	9,51	11,53	15,0	209,34	9,26
495	Компотизсмесисухофруктов	180	0,56	---	20,55	83,88	0,07
573	Хлебпш.-рж.	60	2,97	0,56	19,35	90,9	---
	Итого:	690	14,94	17,22	62,24	474,86	22,59
	Полдник:						
580	вафли	40	0,84	0,99	23,19	106,2	---
457	Чай ссахаром	200	---	----	13,53	54,11	---
47	Винегретизовощей	100	2,84	0,5	11,22	62,32	43,51
	Итого:	340	3,68	1,49	47,94	222,63	43,51
	Итогозадень:	1590	29,3	56,31	178,74	1089,52	77,62
	Десятыйдень						
	Завтрак:						

229	Кашамолочная«Дружба»	200	3,9	8,48	17,0	161,45	0,99
465	Кофейныйнапитоксмолоком	180	1,05	0,015	13,0	56,4	0,09
576	Батоннарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,6	---
79	Маслосливочное	10	0,03	4,95	0,05	44,9	---
	Итого:	430	7,23	14,31	45,47	341,35	1,08
	Завтрак2:						
501	Сокфруктовыйдлядетскогопитания	150	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2
	Обед:						
32	Салатизотварнойсвеклысыром	50	1,15	4,2	2,87	54	2,63
129	Супкартофельныйсмакаронными изделиями	200	1,66	1,76	9,08	68,12	6,81
370	Печенькуринаявсоусе	80	13,44	12,64	10,7	210,49	---
202	Кашагречневаяарассыпчатая	130	6,28	5,75	5,41	189,0	---
487	Компотизяблокслимоном	180	0,18	0,16	19,0	78,22	2,02
574	Хлебж.-пш.	60	2,97	0,56	19,35	90,9	---
	Итого:	700	25,68	25,07	66,41	690,73	11,46
	Полдник						
530	Ватрушкасповидлом	60	4,55	8,04	38,09	242,93	---
460	Чайсмолоком	200	1,3	1,12	15,69	78,4	0,58
	Итого:	260	5,85	9,16	53,78	321,33	0,58
	Итогозадень:	1540	39,31	48,65	176,77	1404,01	15,32

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.