

УТВЕРЖДАЮ:



Директор начальной школы  
детского сада №115  
\_\_\_\_\_ Н. Н. Зеленцова

Пр.№ 64 от « 04 » 04 2025г.

**Перспективное двухнедельное меню  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Начальная школа – детский сад №115»**

Возрастная категория: 3 - 7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                       |                                                 |             | Б                   | Ж     | У      |                                |           |             |
| ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ         |                                                 |             |                     |       |        |                                |           |             |
|                       |                                                 |             |                     |       |        |                                |           |             |
| День 1 (понедельник)  |                                                 |             |                     |       |        |                                |           |             |
| ЗАВТРАК               | Масло сливочное порционно                       | 8           | 0,08                | 6,64  | 0,08   | 60                             | 0,0       | №22-1997    |
|                       | Каша молочная пшенная жидкая                    | 150         | 4,97                | 4,09  | 15,00  | 118                            | 0,8       | №32-2010    |
|                       | Чай с сахаром                                   | 180         | 0,05                | 0,00  | 13,99  | 56                             | 0,0       | №96-2010    |
|                       | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 1,98                | 0,27  | 11,40  | 60                             | 0,0       | Сб рец.1994 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                 | 368         | 7,08                | 11,00 | 40,47  | 294                            | 0,80      |             |
| 2-й завтрак           | Напиток из шиповника                            | 100         | 0,34                | 0,02  | 11,40  | 44                             | 36,0      | Сб.рец.2013 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                 | 100         | 0,34                | 0,02  | 11,40  | 44                             | 36,0      |             |
| ОБЕД                  | Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным) | 150         | 7,60                | 4,70  | 13,40  | 122                            | 3,6       | №10-2010;   |
|                       | Шницель мясной                                  | 50          | 5,94                | 5,45  | 8,66   | 108                            | 0,5       | №59-2010    |
|                       | Макаронные изделия отварные                     | 110         | 4,30                | 3,15  | 26,20  | 150                            | 0,0       | №75-2010    |
|                       | Кисель витаминизированный                       | 180         | 0,18                | 0,07  | 15,75  | 66                             | 37,8      | №93-2010    |
|                       | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2,64                | 0,48  | 13,36  | 76                             | 0,0       |             |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                 | 530         | 20,66               | 13,85 | 77,37  | 522                            | 41,9      |             |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК   | Запеканка из творога с джемом                   | 110/20      | 18,70               | 12,50 | 23,40  | 285                            | 0,1       | №46-2010    |
|                       | Напиток из свежемороженных ягод                 | 180         | 0,61                | 0,04  | 20,93  | 87                             | 0,5       | №91-2010    |
|                       | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 1,98                | 0,27  | 11,40  | 60                             | 0,0       | Сб рец.1994 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                 | 340         | 21,29               | 12,81 | 55,73  | 432                            | 0,6       |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                                 | 1338        | 49,37               | 37,68 | 184,97 | 1291                           | 79,25     |             |
|                       |                                                 |             |                     |       |        |                                |           |             |

| День 2 (вторник)             |                                                      |             |              |              |               |               |              |                    |
|------------------------------|------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>               | Сыр порционно                                        | 10          | 2,60         | 2,65         | 0,35          | 35            | 0,3          | №23-1997           |
|                              | Каша молочная жидкая "Дружба"                        | 150         | 4,90         | 2,60         | 25,20         | 144           | 1,1          | №38-2010           |
|                              | Какао напиток на молоке                              | 180         | 4,77         | 4,95         | 20,84         | 152           | 1,8          | №100-2010          |
|                              | Хлеб пшеничный                                       | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60            | 0,0          | Сб рец.1994        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                                      | <b>370</b>  | <b>14,25</b> | <b>10,47</b> | <b>57,79</b>  | <b>391</b>    | <b>3,20</b>  |                    |
| <b>2-й завтрак</b>           | Напиток из свежемороженой ягоды                      | 100         | 0,34         | 0,02         | 11,63         | 48            | 0,3          | №91-2010           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                                      | <b>100</b>  | <b>0,34</b>  | <b>0,02</b>  | <b>11,63</b>  | <b>48</b>     | <b>0,3</b>   |                    |
| <b>ОБЕД</b>                  | Борщ с капустой и картофелем , с мясом , со сметаной | 150         | 5,07         | 3,83         | 6,12          | 98            | 6,2          | № 17-2010 № 6-2010 |
|                              | Биточки рыбные                                       | 50          | 6,91         | 6,74         | 14,93         | 148           | 0,0          | №51-2010           |
|                              | Картофель отварной                                   | 110         | 1,44         | 3,36         | 12,96         | 113           | 3,7          | №77-2010           |
|                              | Компот из смеси сухофруктов                          | 180         | 0,49         | 0,05         | 21,71         | 88            | 0,2          | №91-2010           |
|                              | Хлеб ржаной                                          | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 76            | 0,0          | Сб рец.1994        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                                      | <b>530</b>  | <b>16,55</b> | <b>14,46</b> | <b>69,08</b>  | <b>523,00</b> | <b>10,05</b> |                    |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   | Ёжики мясные                                         | 150         | 11,89        | 10,99        | 14,97         | 207           | 3,3          | №64-2010           |
|                              | Чай с сахаром                                        | 180         | 0,05         | 0,00         | 13,99         | 56            | 0,0          | №96-2010           |
|                              | Хлеб пшеничный                                       | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60            | 0,0          | Сб рец.1994        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                                      | <b>360</b>  | <b>13,92</b> | <b>11,26</b> | <b>40,36</b>  | <b>322,70</b> | <b>3,30</b>  |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |                                                      | <b>1360</b> | <b>45,06</b> | <b>36,21</b> | <b>178,86</b> | <b>1284</b>   | <b>16,80</b> |                    |

| День 3 (среда)                      |                                          |             |              |              |               |             |             |                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Масло сливочное порционно                | 8           | 0,08         | 6,64         | 0,08          | 60          | 0,0         | №22-1997          |
|                                     | Каша молочная геркулесовая               | 150         | 4,20         | 3,00         | 16,09         | 108         | 1,1         | №34-2010          |
|                                     | Чай с сахаром                            | 180         | 0,05         | 0,00         | 13,99         | 56          | 0,0         | №96-2010          |
|                                     | Хлеб пшеничный                           | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0         | Сб рец.1994       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                          | <b>368</b>  | <b>6,31</b>  | <b>9,91</b>  | <b>41,56</b>  | <b>284</b>  | <b>1,1</b>  |                   |
| <b>2-й завтрак</b>                  | Кефир                                    | 100         | 4,50         | 1,50         | 6,00          | 60          | 1,1         | №103-2010         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                          | <b>100</b>  | <b>0,34</b>  | <b>0,02</b>  | <b>11,40</b>  | <b>44</b>   | <b>1,1</b>  |                   |
| <b>ОБЕД</b>                         | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150         | 4,28         | 3,43         | 9,69          | 97          | 7,3         | №9-2010, №20-2010 |
|                                     | Котлеты по-хлыновски                     | 50          | 8,30         | 6,72         | 3,60          | 105         | 2,4         | №59-2010          |
|                                     | Капуста тушеная                          | 100         | 2,40         | 3,24         | 6,60          | 84          | 22,20       | №82-2010          |
|                                     | Напиток из свежемороженой ягод           | 180         | 0,61         | 0,04         | 20,93         | 87          | 0,5         | №91-2010          |
|                                     | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 76          | 0,0         | Сб рец.1994       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                          | <b>520</b>  | <b>4,84</b>  | <b>14,46</b> | <b>69,08</b>  | <b>523</b>  | <b>10,1</b> |                   |
| <b>УПЛОТНЕНН<br/>ЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | Печень по строгановски                   | 80          | 11,16        | 7,96         | 5,40          | 140         | 20,0        | №56-2010          |
|                                     | Рис отварной                             | 110         | 2,64         | 3,19         | 21,34         | 143         | 0,0         | №73-2010          |
|                                     | Напиток из смеси сухофруктов             | 180         | 0,49         | 0,05         | 21,71         | 88          | 0,2         | №91-2010          |
|                                     | Хлеб пшеничный                           | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0         | Сб рец.1994       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                          | <b>400</b>  | <b>13,92</b> | <b>11,26</b> | <b>40,36</b>  | <b>323</b>  | <b>3,3</b>  |                   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                          | <b>1388</b> | <b>25,41</b> | <b>35,65</b> | <b>162,40</b> | <b>1173</b> | <b>15,5</b> |                   |

| День 4 (четверг)                    |                                                 |             |              |              |               |             |             |                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Каша молочная гречневая                         | 150         | 6,60         | 3,15         | 26,40         | 162         | 1,1         | №32-2010          |
|                                     | Масло сливочное порционно                       | 8           | 0,08         | 6,64         | 0,08          | 60          | 0,0         | №22-1997          |
|                                     | Чай с сахаром                                   | 180         | 0,05         | 0,00         | 13,99         | 56          | 0,0         | №96-2010          |
|                                     | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0         | Сб рец.1994       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                 | <b>368</b>  | <b>8,71</b>  | <b>10,06</b> | <b>51,87</b>  | <b>338</b>  | <b>1,1</b>  |                   |
| <b>2-й завтрак</b>                  | Яблоко                                          | 100         | 0,30         | 0,30         | 6,50          | 31          | 7,0         |                   |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                 | <b>100</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,30</b>  | <b>6,50</b>   | <b>31</b>   | <b>1,0</b>  |                   |
| <b>ОБЕД</b>                         | Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 150         | 5,80         | 6,30         | 12,60         | 125         | 4,5         | №8-2010, №19-2010 |
|                                     | Котлеты рубленые из птицы                       | 50          | 9,59         | 10,91        | 9,90          | 177         | 0,7         | №71-2010          |
|                                     | Винегрет овощной                                | 110         | 1,54         | 11,22        | 7,92          | 117         | 10,0        | №3-2010           |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                     | 180         | 0,49         | 0,05         | 21,71         | 88          | 0,2         | №91-2010          |
|                                     | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 76          | 0,0         | Сб рец.1994       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                 | <b>485</b>  | <b>20,06</b> | <b>28,96</b> | <b>65,49</b>  | <b>583</b>  | <b>15,4</b> |                   |
| <b>УПЛОТНЕНН<br/>ЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | Тефтели мясные с соусом                         | 40/40       | 8,30         | 10,70        | 16,61         | 190         | 2,1         | №63-2010          |
|                                     | Макаронные изделия отварные                     | 110         | 4,30         | 3,15         | 26,20         | 150         | 0,0         | №75-2010          |
|                                     | Напиток из шиповника                            | 180         | 0,34         | 0,02         | 11,40         | 44          | 36,0        | Сб.рец.2013       |
|                                     | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0         | Сб рец.1994       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                 | <b>400</b>  | <b>14,92</b> | <b>14,14</b> | <b>65,61</b>  | <b>444</b>  | <b>38,1</b> |                   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                                 | <b>1353</b> | <b>43,99</b> | <b>53,46</b> | <b>189,47</b> | <b>1395</b> | <b>55,6</b> |                   |

| День 5 (пятница)                    |                                                         |             |               |               |                |             |               |                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Сыр порционно                                           | 10          | 2,60          | 2,65          | 0,35           | 35          | 0,3           | №23-1997          |
|                                     | Омлет натуральный                                       | 80          | 7,70          | 12,72         | 1,46           | 151         | 0,0           | №43-2010          |
|                                     | Чай с сахаром                                           | 180         | 0,05          | 0,00          | 13,99          | 56          | 0,0           | №96-2010          |
|                                     | Хлеб пшеничный                                          | 30          | 1,98          | 0,27          | 11,40          | 60          | 0,0           | Сб рец.1994       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                         | <b>300</b>  | <b>12,33</b>  | <b>15,64</b>  | <b>27,20</b>   | <b>302</b>  | <b>0,30</b>   |                   |
| <b>2-й завтрак</b>                  | Снежок                                                  | 100         | 3,00          | 2,60          | 5,00           | 57          | 1,4           | №103-2010         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                         | <b>100</b>  | <b>0,64</b>   | <b>0,32</b>   | <b>17,9</b>    | <b>75</b>   | <b>43</b>     |                   |
| <b>ОБЕД</b>                         | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной | 150         | 5,80          | 6,20          | 5,90           | 104         | 12,9          | №7-2010, №17-2010 |
|                                     | Жаркое по-домашнему                                     | 140         | 9,94          | 13,44         | 13,16          | 223         | 7,42          | №57-2010          |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                             | 180         | 0,49          | 0,05          | 21,71          | 88          | 0,2           | №91-2010          |
|                                     | Хлеб ржаной                                             | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36          | 76          | 0,0           | Сб рец.1994       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                         | <b>510</b>  | <b>3,64</b>   | <b>20,17</b>  | <b>54,13</b>   | <b>491</b>  | <b>20,50</b>  |                   |
| <b>УПЛОТНЕНН<br/>ЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | Пудинг из творога со сгущенным молоком                  | 110/20      | 18,70         | 12,50         | 23,40          | 285         | 0,1           | №296-1994         |
|                                     | Напиток из свежзамороженных ягод                        | 180         | 0,61          | 0,04          | 20,93          | 87          | 0,5           | №91-2010          |
|                                     | Плюшка                                                  | 70          | 4,09          | 1,57          | 44,34          | 197         | 1,1           | №687-1994         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                         | <b>340</b>  | <b>23,40</b>  | <b>14,11</b>  | <b>88,67</b>   | <b>569</b>  | <b>1,65</b>   |                   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                                         | <b>1250</b> | <b>40,01</b>  | <b>50,24</b>  | <b>198,27</b>  | <b>1437</b> | <b>65,5</b>   |                   |
| <b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>             |                                                         | <b>6689</b> | <b>198,77</b> | <b>237,79</b> | <b>1015,87</b> | <b>7188</b> | <b>232,61</b> |                   |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>  |                                                         | <b>1338</b> | <b>39,75</b>  | <b>47,56</b>  | <b>203,17</b>  | <b>1438</b> | <b>46,52</b>  |                   |

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### День 6 (понедельник)

|                                     |                                              |             |              |              |               |             |             |             |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Каша молочная жидкая "Дружба"                | 150         | 4,90         | 2,60         | 25,20         | 144         | 1,1         | №38-2010    |
|                                     | Масло сливочное порционно                    | 8           | 0,08         | 6,64         | 0,08          | 60          | 0,0         | №22-1997    |
|                                     | Чай с сахаром                                | 180         | 0,05         | 0,00         | 13,99         | 56          | 0,0         | №96-2010    |
|                                     | Хлеб пшеничный                               | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0         | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                              | <b>368</b>  | <b>7,01</b>  | <b>9,51</b>  | <b>50,67</b>  | <b>320</b>  | <b>1,10</b> |             |
| <b>2-й завтрак</b>                  | Напиток из шиповника                         | 100         | 0,34         | 0,02         | 11,40         | 44          | 36,0        | Сб.рец.2013 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                              | <b>100</b>  | <b>0,34</b>  | <b>0,02</b>  | <b>11,40</b>  | <b>44</b>   | <b>1,1</b>  |             |
| <b>ОБЕД</b>                         | Суп картофельный с рыбой                     | 150         | 4,41         | 1,48         | 11,42         | 74          | 0,02        | №131-1994   |
|                                     | Азу                                          | 70          | 11,65        | 11,25        | 3,06          | 158         | 1,8         | Сб.рец.2015 |
|                                     | Макаронные изделия отварные                  | 110         | 4,30         | 3,15         | 26,20         | 150         | 0,0         | №75-2010    |
|                                     | Кисель витаминизированный                    | 180         | 0,18         | 0,07         | 15,75         | 66          | 37,8        | №93-2010    |
|                                     | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 76          | 0,0         | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                              | <b>550</b>  | <b>23,18</b> | <b>16,43</b> | <b>69,79</b>  | <b>524</b>  | <b>39,6</b> |             |
| <b>УПЛОТНЕНН<br/>ЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | Запеканка из творога со сгущенным<br>молоком | 110/20      | 18,70        | 12,50        | 23,40         | 285         | 0,1         | №46-2010    |
|                                     | Напиток из смеси сухофруктов                 | 180         | 0,49         | 0,05         | 21,71         | 88          | 0,2         | №91-2010    |
|                                     | Хлеб пшеничный                               | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0         | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                              | <b>340</b>  | <b>21,17</b> | <b>12,82</b> | <b>56,51</b>  | <b>433</b>  | <b>0,28</b> |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                              | <b>1358</b> | <b>51,7</b>  | <b>38,78</b> | <b>188,37</b> | <b>1320</b> | <b>42,1</b> |             |

| День 7 (вторник)                    |                                     |             |              |              |               |             |              |             |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Масло сливочное порционно           | 8           | 0,08         | 6,64         | 0,08          | 60          | 0,0          | №22-1997    |
|                                     | Каша молочная пшенная жидкая        | 150         | 4,97         | 4,09         | 15,00         | 118         | 0,8          | №32-2010    |
|                                     | Чай с сахаром                       | 180         | 0,05         | 0,00         | 13,99         | 56          | 0,0          | №96-2010    |
|                                     | Хлеб пшеничный                      | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0          | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                     | <b>368</b>  | <b>7,08</b>  | <b>11,00</b> | <b>40,47</b>  | <b>294</b>  | <b>0,80</b>  |             |
| <b>2-й завтрак</b>                  | Кефир                               | 100         | 4,50         | 1,50         | 6,00          | 60          | 1,1          | №103-2010   |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                     | <b>100</b>  | <b>4,50</b>  | <b>1,50</b>  | <b>6,00</b>   | <b>60</b>   | <b>1,10</b>  |             |
| <b>ОБЕД</b>                         | Свекольник по-домашнему со сметаной | 150         | 2,39         | 5,40         | 6,14          | 102         | 5,5          | №111-1994   |
|                                     | Котлета мясная                      | 50          | 5,94         | 5,45         | 8,66          | 108         | 0,5          | №59-2010    |
|                                     | Картофельное пюре                   | 110         | 2,64         | 3,72         | 9,36          | 102         | 3,7          | №78-2010    |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов         | 180         | 0,49         | 0,05         | 21,71         | 88          | 0,2          | №91-2010    |
|                                     | Хлеб ржаной                         | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 76          | 0,0          | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                     | <b>530</b>  | <b>14,10</b> | <b>15,10</b> | <b>59,23</b>  | <b>476</b>  | <b>9,9</b>   |             |
| <b>УПЛОТНЕНН<br/>ЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | Бефстроганов из птицы               | 35/35       | 9,38         | 16,60        | 3,05          | 171         | 1,5          | №63-2010    |
|                                     | Рис отварной                        | 110         | 2,40         | 2,90         | 19,40         | 130         | 0            | №73-2010    |
|                                     | Напиток из свежемороженных ягод     | 180         | 0,61         | 0,04         | 20,93         | 87          | 0,5          | №91-2010    |
|                                     | Хлеб пшеничный                      | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0          | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                     | <b>390</b>  | <b>14,37</b> | <b>19,81</b> | <b>54,78</b>  | <b>448</b>  | <b>2,0</b>   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                     | <b>1388</b> | <b>40,05</b> | <b>47,41</b> | <b>160,48</b> | <b>1277</b> | <b>13,75</b> |             |

| День 8 (среда)                      |                                                |             |              |              |               |             |             |             |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Сыр порционно                                  | 10          | 2,60         | 2,65         | 0,35          | 35          | 0,3         | №23-1997    |
|                                     | Каша манная молочная                           | 150         | 3,90         | 2,29         | 16,74         | 105         | 1,1         | №31-2010    |
|                                     | Чай с сахаром                                  | 180         | 0,05         | 0,00         | 13,99         | 56          | 0,0         | №96-2010    |
|                                     | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0         | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                | <b>370</b>  | <b>8,53</b>  | <b>5,21</b>  | <b>42,48</b>  | <b>256</b>  | <b>1,4</b>  |             |
| <b>2-й завтрак</b>                  | Напиток из шиповника                           | 100         | 0,34         | 0,02         | 11,40         | 44          | 36,0        | Сб.рец.2013 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                | <b>100</b>  | <b>0,34</b>  | <b>0,02</b>  | <b>11,4</b>   | <b>44</b>   | <b>36</b>   |             |
| <b>ОБЕД</b>                         | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 150         | 5,80         | 6,20         | 6,00          | 104         | 13,0        | №7-2010     |
|                                     | Жаркое по-домашнему                            | 140         | 9,94         | 13,44        | 13,16         | 223         | 7,42        | №57-2010    |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов                    | 180         | 0,49         | 0,05         | 21,71         | 88          | 0,2         | №91-2010    |
|                                     | Хлеб ржаной                                    | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 76          | 0,0         | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                | <b>510</b>  | <b>18,87</b> | <b>20,17</b> | <b>54,23</b>  | <b>491</b>  | <b>20,6</b> |             |
| <b>УПЛОТНЕНН<br/>ЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | Пудинг из творога со сгущенным молоком         | 110/20      | 18,70        | 12,50        | 23,40         | 285         | 0,1         | №296-1994   |
|                                     | Напиток из свежемороженых ягод                 | 180         | 0,61         | 0,04         | 20,93         | 87          | 0,5         | №91-2010    |
|                                     | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0         | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                                | <b>340</b>  | <b>21,29</b> | <b>12,81</b> | <b>55,73</b>  | <b>432</b>  | <b>0,55</b> |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                                | <b>1320</b> | <b>49,03</b> | <b>38,21</b> | <b>163,84</b> | <b>1222</b> | <b>58,6</b> |             |

| День 9 (четверг)                    |                                 |             |              |              |               |             |              |             |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Масло сливочное порционно       | 8           | 0,08         | 6,64         | 0,08          | 60          | 0,0          | №22-1997    |
|                                     | Каша молочная геркулесовая      | 150         | 4,20         | 3,00         | 16,09         | 108         | 1,1          | №34-2010    |
|                                     | Кофейный напиток на молоке      | 180         | 4,41         | 4,84         | 21,26         | 148         | 1,8          | №98-2010    |
|                                     | Хлеб пшеничный                  | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0          | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                 | <b>368</b>  | <b>10,67</b> | <b>14,75</b> | <b>48,83</b>  | <b>376</b>  | <b>2,9</b>   |             |
| <b>2-й завтрак</b>                  | Снежок                          | 100         | 3,00         | 2,60         | 5,00          | 57          | 1,4          | №103-2010   |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                 | <b>100</b>  | <b>3,00</b>  | <b>2,60</b>  | <b>5,00</b>   | <b>57</b>   | <b>1,40</b>  |             |
| <b>ОБЕД</b>                         | Суп вермешелевый с курицей      | 150         | 6,80         | 7,09         | 9,38          | 129         | 1,6          | №13,19-2010 |
|                                     | Котлеты рубленые из птицы       | 50          | 9,59         | 10,91        | 9,90          | 177         | 0,7          | №71-2010    |
|                                     | Капуста тушеная                 | 100         | 2,40         | 3,24         | 6,60          | 84          | 22,20        | №82-2010    |
|                                     | Напиток из свежемороженой ягоды | 180         | 0,61         | 0,04         | 20,93         | 87          | 0,5          | № 647-1994  |
|                                     | Хлеб ржаной                     | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 76          | 0,0          | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                 | <b>520</b>  | <b>22,04</b> | <b>21,76</b> | <b>60,17</b>  | <b>553</b>  | <b>25,0</b>  |             |
| <b>УПЛОТНЕНН<br/>ЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | Тефтели из говядины             | 35/35       | 9,26         | 11,89        | 18,46         | 211         | 2,4          | №63-2010    |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая      | 100         | 6,27         | 4,40         | 27,72         | 178         | 0,0          | №74-2010    |
|                                     | Чай с сахаром                   | 180         | 0,05         | 0,00         | 13,99         | 56          | 0,0          | №96-2010    |
|                                     | Хлеб пшеничный                  | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 60          | 0,0          | Сб рец.1994 |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                 | <b>420</b>  | <b>17,56</b> | <b>16,56</b> | <b>71,57</b>  | <b>505</b>  | <b>2,4</b>   |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                 | <b>1408</b> | <b>53,27</b> | <b>55,67</b> | <b>185,57</b> | <b>1490</b> | <b>31,68</b> |             |

| День 10 (пятница)                   |                                 |             |               |               |                |              |               |                       |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-----------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                      | Сыр порционно                   | 10          | 2,60          | 2,65          | 0,35           | 35           | 0,3           | №23-1997              |
|                                     | Омлет натуральный               | 80          | 7,70          | 12,72         | 1,46           | 151          | 0,0           | №43-2010              |
|                                     | Чай с сахаром                   | 180         | 0,05          | 0,00          | 13,99          | 56           | 0,0           | №96-2010              |
|                                     | Хлеб пшеничный                  | 30          | 1,98          | 0,27          | 11,40          | 60           | 0,0           | Сб рец.1994           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                 | <b>300</b>  | <b>12,33</b>  | <b>15,64</b>  | <b>27,20</b>   | <b>302</b>   | <b>0,30</b>   |                       |
| <b>2-й завтрак</b>                  | Напиток из шиповника            | 100         | 0,34          | 0,02          | 11,40          | 44           | 36,0          | Сб.рец.2013           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                 | <b>100</b>  | <b>0,34</b>   | <b>0,02</b>   | <b>11,40</b>   | <b>44,00</b> | <b>36,00</b>  |                       |
| <b>ОБЕД</b>                         | Рассольник с мясом, со сметаной | 150         | 5,80          | 9,60          | 12,67          | 125          | 4,6           | №17-2010;<br>№17-2010 |
|                                     | Котлета мясная                  | 50          | 5,94          | 5,45          | 8,66           | 108          | 0,5           | №59-2010              |
|                                     | Икра свекольная                 | 80          | 1,12          | 5,04          | 4,48           | 78           | 2,9           | №75-1994              |
|                                     | Компот из смеси сухофруктов     | 180         | 0,49          | 0,05          | 21,71          | 88           | 0,2           | №91-2010              |
|                                     | Хлеб ржаной                     | 40          | 2,64          | 0,48          | 13,36          | 76           | 0,0           | Сб рец.1994           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                 | <b>500</b>  | <b>15,99</b>  | <b>20,62</b>  | <b>60,88</b>   | <b>475</b>   | <b>8,18</b>   |                       |
| <b>УПЛОТНЕНН<br/>ЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | Каша молочная рисовая           | 150         | 3,75          | 2,25          | 21,30          | 120          | 1,1           | №33-2010              |
|                                     | Хлеб пшеничный                  | 30          | 1,98          | 0,27          | 11,40          | 60           | 0,0           | Сб рец.1994           |
|                                     | Напиток из свежемороженых ягод  | 180         | 0,61          | 0,04          | 20,93          | 87           | 0,5           | №91-2010              |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>        |                                 | <b>360</b>  | <b>6,34</b>   | <b>2,56</b>   | <b>53,63</b>   | <b>267</b>   | <b>1,55</b>   |                       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>               |                                 | <b>1260</b> | <b>35,00</b>  | <b>38,84</b>  | <b>153,11</b>  | <b>1087</b>  | <b>46,03</b>  |                       |
| <b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>             |                                 | <b>6734</b> | <b>215,12</b> | <b>231,19</b> | <b>1014,75</b> | <b>6775</b>  | <b>193,21</b> |                       |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:</b>  |                                 | <b>1347</b> | <b>43,02</b>  | <b>46,24</b>  | <b>202,95</b>  | <b>1355</b>  | <b>38,64</b>  |                       |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:</b> |                                 | <b>1342</b> | <b>41,39</b>  | <b>46,90</b>  | <b>203,06</b>  | <b>1396</b>  | <b>42,5</b>   |                       |

Соотношение Б : Ж : У    1 : 1 : 4,3

Нормативная документация:  
Методические рекомендации "Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области.  
Ярославль- 2010