

Примерное 10-дневное меню для питания детей в МБДОУ детский сад "Солнышко" с.Березовка д/с "Солнышко" с.Березовка
Директор №37 от 11.02.2026 г. № С.В.Кудрявцева

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 ж)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества				У(2-3 г.)	Эн. цен. (ккал) (3-7 л.)	Эн. цен. (ккал) (2-3 г.)	
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)				
завтрак	1.Макароны отварные с маслом	8	180	150	7,34	5,5	6,08	4,57	25,26	16,44	224,00	168,00
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30/5/6	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	10,97	146,60	102,00
	3.Кофейный напиток на молоке	2	180	160	1,3	1,3	1,4	1,4	14,30	14,30	66,00	59,60
всего завтрак			411	351	12,94	8,64	13,4	11,63	57,6	41,71	436,60	329,60
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
Всего 2 завтрак			100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
обед	1. Салат из свеклы с яблоком	42	30	30	0,71	0,5	3,04	2,04	4,18	3,56	46,95	42,60
	2.Суп гороховый с мясом птицы	9	180	150	5,8	5,5	4,5	4,2	21,39	17,09	143,00	140,00
	3.Плов из мяса говядины	10	200	150	11,33	10,09	23,19	16,8	23,99	20,08	259,00	164,00
	4.Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	64,20
	5.Компот из фруктов +С	5	200	180	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	91,00
всего обед			660	550	20,62	18,05	31,27	23,4	93,38	75,83	641,95	501,80
Полдник	1.Булочка молочная	21	70	50	7,42	4,64	1,58	0,99	21,7	15,11	211,00	132,00
всего полдник	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,5	6,3	92,00	76,00
			250	200	12,64	8,99	6,08	4,74	29,2	21,41	303,00	208,00
Ужин	1.Каша кукурузная молочная	11	200	150	4,21	3,1	9,16	7,86	17,9	15,94	184,00	146,00
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	103,00
	3.Кисель	4	200	200	1,36	1,36	0	0	29,02	29,02	116,19	116,19
Всего ужин			450	400	8,76	6,59	9,65	8,19	67,35	58,88	403,19	365,19
Всего за день			1871	1601	55,56	42,87	61,00	48,56	262,23	212,53	1855,04	1474,89

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					эн. цен. (ккал.) (3-7 л.)	эн. цен. (ккал.) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет)		
завтрак	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	12	150/40	130/40	13,6	11,7	13,7	14,3	63,00	52,3	382,40
	2. Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30/5/6	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	10,97	102,00
	3. Какао на молоке	1	180	150	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	89,00
всего											
завтрак			421	361	21,57	16,69	22,81	22,68	96,86	76,23	573,40
2. Завтрак	1. Фрукты	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30
всего			100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30
2. Завтрак											
обед	1. Салат из моркови и яблок	66	50	30	0,53	0,28	3,34	1,74	5,01	2,62	27,30
	2. Щи из свежей капусты с картофелем из мяса птицы	13	180	150	1,74	1,04	4,88	2,93	18,4	17,1	35,00
	3. Ежики в томатно-сметанном соусе (из мяса говядины)	14	70	50	10,1	6,93	12,4	8,43	14,20	10,15	201,93
	4. Картофельное пюре	15	150	110	3,06	2,04	4,8	3,2	20,43	13,62	92,00
	5. Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	64,20
	6. Сок	63	200	200	1,00	1,00	0	0	20,2	20,2	84,80
всего			700	580	18,77	12,85	25,96	16,66	98,17	76,98	505,23
Полдник	1. Пирог с повидлом	16	70	50	0,54	0,3	0,25	0,16	4,42	2,76	13,75
всего	2. Кисломолочный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,3	76,00
			250	200	5,76	4,65	4,75	3,91	11,98	9,06	89,75
полдник	1. Биточки рыбные	17	70	60	6,09	4,61	4,26	2,45	6,79	5,33	74,00
Ужин	2. Свекольное пюре	51	150	120	0,6	0,5	1,4	1,00	3,3	2,8	26,40
	2. Хлеб пшеничный	7	40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	68,70
	3. Чай сладкий	3	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00
Всего ужин			460	410	9,94	7,3	6,17	3,8	40,51	32,04	209,10
Всего за день			1931	1651	56,64	42,09	60,29	47,65	262,22	209,01	1447,78

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					Эн. цен. (ккал.) (3-7 л.)	Эн. цен. (ккал.) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет)		
завтрак	1. Омлет натуральный	23	150	120	5,28	3,52	7,03	4,46	1,86	143,00	117,00
	2. Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30/3/4	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	146,60	102,00
	3. Кофейный напиток на молоке	2	200	200	1,3	1,3	1,4	1,4	14,30	66,00	66,00
всего завтрак			401	357	10,88	6,66	14,35	11,52	34,2	355,60	285,00
2 Завтрак	1. Фрукты	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30
2 Завтрак			100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30
обед	1. Салат из свеклы с курагой и изюмом	67	50	30	0,71	0,54	3,04	1,71	4,18	46,95	23,71
	2. Рассольник (с мяса курицы) со сметаной	19	180	150	4,62	3,15	5,06	3,04	10,93	104,00	62,00
	3. Котлета мясная (говядина)	20	80	60	5,84	4,14	8,02	6,51	7,16	109,13	97,30
	4. Гороховое пюре	27	130	120	11,3	10,04	3,5	2,8	18,80	140,00	113,00
	5. Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	96,00	64,20
	6. Кисель	4,68,69	180	150	1,36	1,02	0	0	29,02	116,19	87,14
всего обед			670	550	26,17	20,45	20,16	14,42	90,02	612,27	447,35
Полдник	1. Крендель на сахаре	34	80	70	9,08	5,61	7,35	5,4	53,4	270,00	210,00
всего полдник	2. Кисломолочный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	92,00	76,00
			260	220	14,3	9,96	11,85	9,15	60,96	362,00	286,00
Ужин	1. Рагу из овощей в сметанном соусе	22	200	150	3,24	2,4	15,36	11,33	18,26	242,00	166,00
	2. Хлеб пшеничный	7	50	50	3,19	2,13	0,49	0,83	20,43	103,00	68,70
	3. Компот из фруктов +С	5	200	200	0,44	0,4	0	0	23,89	97,00	91,00
Всего ужин			450	400	6,87	4,93	15,85	12,16	62,58	442,00	325,70
Всего за день			1881	1627	58,82	42,60	62,81	47,85	262,46	1842,17	1414,35

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	4 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					ЭН.ДЕН. (ккал.) (3-7 л.)	ЭН.ДЕН. (ккал.) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет)		
завтрак	1. Каша манная молочная с маслом	18	200		150	4,52	3,4	4,07	3,96	20,57	177,00	141,00
	2. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	40/5/6		30/3/6	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	146,60	102,00
	3. Какао на молоке	1	180		180	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	107,00	89,00
всего завтрак				431	367	12,49	8,39	13,18	12,34	54,43	430,60	332,00
2 Завтрак	1. Фрукты	65	100		100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30
всего 2 Завтрак				100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	70,30	70,30
обед	1. Салат из моркови с яблоком	66	50		30	0,71	0,5	3,04	2,04	4,18	46,95	42,60
	2. Суп с рыбными консервами	24	180		150	8,6	7,8	8,4	5,04	14,33	147,10	100,00
	3. Рулет из мяса говядины с луком, яйцом	25	70		60	9,62	7,18	7,81	5,92	7,42	138,00	104,00
	4. Пюре картофельное с морковью, свеклой	26	150		120	3,06	2,04	9,2	6,14	27,43	172,05	128,00
	5. Хлеб ржаной	7	50		40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	96,00	62,40
	6. Компот из фруктов +С	5	200		180	0,44	0,4	0	0	23,89	97,00	91,00
всего обед				700	580	24,77	19,48	28,99	19,5	97,18	697,10	528,00
Полдник	1. Сдоба обыкновенная	42	70		60	5,1	4,83	8,8	6,6	27,7	250,60	187,95
всего полдник	2. Кисломолочный напиток	64	180		150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	92,00	76,00
				250	210	10,32	9,18	13,3	10,35	35,26	342,60	263,95
Ужин	1. Каша рисовая молочная с маслом	28	200		150	3,09	2,32	4,07	3,96	29,09	159,00	142,00
	2. Хлеб пшеничный	7	50		50	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	103,00	68,70
	3. Чай сладкий	3	200		200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	40,00	40,00
Всего ужин				450	400	6,34	4,51	4,58	4,31	59,51	302,00	250,70
Всего за день				1931	1657	54,52	42,16	60,65	47,10	261,08	1842,60	1444,95

приём пищи	Неделя 1 наименование блюда	5 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					ЭН. ЦЕН. (ккал.) (3-7 л.)	ЭН. ЦЕН. (ккал.) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет)		
завтрак	1. Каша "Дружба" молочная		29	180	150	5,5	4,13	8,77	6,58	19,27	213,00	159,75
	2. Хлеб пшеничный с маслом		16	40/5	30/3	2,3	2,3	4,36	4,36	14,62	108,00	108,00
	3. чай		3	180	170	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	40,00	35,00
всего												
завтрак				405	353	7,86	6,47	13,15	10,95	43,88	361,00	302,75
2 Завтрак	3. Фрукты		65	100	100	0,6	2,06	0,6	0,76	14,7	70,30	70,30
всего												
2 Завтрак				100	100	0,6	2,06	0,6	0,76	14,7	70,30	70,30
обед	1. Салат из свёклы с яблоком		42	20	15	0,26	0,14	1,67	0,87	0,25	26,15	13,60
	2. Суп картофельный с гречками (из мяса птицы)		30,31	180	150	2,34	1,4	2,82	1,69	11,71	101,00	61,00
	3. Биточки мясные (из говядины)		32	60	50	7	5	8	7	11,00	133,00	110,70
	4. Каша гречневая рассыпчатая		33	110	80	8,59	5,73	6,09	4,06	28,64	183,00	122,00
	5. Хлеб ржаной		7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	96,00	62,40
	6. Сок		63	180	150	1,00	1,00	0	0	20,2	84,80	84,80
всего обед				600	485	21,53	14,83	19,12	13,98	91,73	623,95	454,50
Подник	1. Печенье, вафля, пряник			70	50	2,59	1,97	3,5	2,9	26,67	142,10	137,00
всего	3. Кисломолочный напиток		64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	92,00	76,00
полдник				250	200	7,81	6,32	8	6,65	34,23	234,10	213,00
Ужин	1. Сырники творожные с морковью с молочным сладким соусом	35,48		170/40	130/40	10,2	9,15	14,00	11,90	13,60	293,00	175,00
	2. Хлеб пшеничный	7		40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	103,00	78,56
	3. Кисель	4		200	200	1,36	1,02	0	0	29,02	116,19	116,19
Всего ужин				450	400	14,75	12,3	14,49	12,23	63,05	512,19	369,75
Всего за день				1805	1538	52,55	41,98	55,36	44,57	247,59	1801,54	1410,30

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	1 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн. цен. (ккал) (3-7 л.)	эн. цен. (ккал) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 л.)	У (2-3 г.)		
завтрак	1. Омлет натуральный		23	150	120	5,28	3,52	7,03	4,46	1,86	1,57	143,00	117,00
	2. Хлеб пшеничный с маслом, сыр		70	40/5/6	30/3/4	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	10,97	146,60	102,00
	3. Чай сладкий		3	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00
всего завтрак				401	357	9,64	5,42	12,97	10,14	29,89	22,53	329,60	259,00
2 Завтрак	3. Фрукты		65	100	100	2,26	2,26	0,76	0,76	28,5	28,5	141,76	141,76
всего 2 Завтрак				100	100	2,26	2,26	0,76	0,76	28,5	28,5	141,76	141,76
обед	1. Салат из свеклы с курагой и изюмом		67	50	30	0,71	0,54	3,04	1,71	4,18	2,29	46,95	23,71
	2. Борщ с капустой свежей, с мясом курицы и со сметаной		37	180	150	3,52	3,00	5,98	5,1	9,78	8,92	117,00	100,00
	3. Жаркое по-домашнему из мяса (говядина)		38	200	150	17,02	16,35	19,70	12,70	19,95	16,32	200,00	123,00
	4. Хлеб ржаной		7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	62,40
	5. Компот из фруктов +С		5	200	180	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	91,00
всего обед				680	550	24,03	21,85	29,26	19,87	77,73	62,63	556,95	400,11
Полдник	1. Ватрушка с повидлом		52	70	60	5,09	4,82	3,4	2,55	48,42	30,8	253,00	190,00
	2. Кисломолочный напиток		64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,3	92,00	76,00
всего полдник				250	210	10,31	9,17	7,9	6,3	55,98	37,1	345,00	266,00
Ужин	1. Макароны отварные с сыром		39	200/20	150/20	6,17	5,29	10,28	10,01	21,78	18,71	264,00	218,00
	2. Хлеб пшеничный		7	40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	68,70
	3. Кисель		4	200	200	1,36	1,02	0	0	29,02	21,76	116,19	87,14
Всего ужин				460	400	10,72	8,44	10,77	10,34	71,23	54,39	483,19	373,84
Всего за день				1891	1617	56,96	47,14	61,66	47,41	263,33	205,15	1856,50	1440,71

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						ЭН.ПЕН.(ккал.) (3-7 л.)	ЭН.ПЕН.(ккал.) (2-3 г.)
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)	У(2-3г.)		
завтрак	1.Пудинг творожный с повидлом/сгущённое молоко	40	150/25	130/25	10,46	9,33	10,09	9,8	22,11	17,55	183,00	171,00
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30/3\4	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	10,97	146,60	102,00
	3.Какао на молоке	1	180	180	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107,00	89,00
всего завтрак			406	372	18,43	14,32	19,2	18,18	55,97	41,48	436,60	362,00
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
всего 2 Завтрак			100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
обед	1.Салат из моркови и яблок	66	50	30	0,53	0,28	3,34	1,74	5,01	2,62	52,30	27,30
	2.Свекольник со сметаной (курица)	41	180	150	1,92	1,15	6,33	3,8	10,05	7,47	104,12	62,49
	3.Суфле из мяса (говядина)	43	70	60	7,3	6,2	11,03	6,40	2,14	1,84	110,00	100,00
	4.Капуста тушеная	54	150	120	3,98	3,13	7,42	5,56	18,98	14,38	158,00	120,00
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	62,40
	6.Сок	63	200	200	1,00	1,00	0	0	20,20	20,20	84,80	84,80
всего обед			700	600	17,07	13,32	28,66	17,86	76,31	59,8	605,22	456,99
Полдник	1.Домашняя булочка	44	70	50	4,42	3,6	1,58	0,99	41,7	26,11	211,00	132,00
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,5	6,3	92,00	76,00
всего полдник			250	200	9,64	7,95	6,08	4,74	49,2	32,41	303,00	208,00
Ужин	1.Каша молочная геркулесовая с маслом	45	200	150	5,39	4,05	6,38	5,69	27,13	20,36	187,00	149,00
	2.Хлеб пшеничный	7	50	50	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	68,70
	5.Компот из фруктов +С	5	200	200	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	91,00
Всего ужин			450	400	9,02	6,58	6,87	6,02	71,45	56,09	387,00	308,70
Всего за день			1906	1672	54,76	42,77	61,41	47,40	267,63	204,48	1802,12	1405,99

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества						эн.цен.(ккал) (2-3 г.)	
					Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)	У(2-3 г.)		
завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	46	180	150	5	4,3	6,5	4,8	23,54	14,12	181,00	108,00
	2.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	70	40/5/6	30/3/4	4,3	1,84	5,92	5,66	18,04	10,97	146,60	102,00
	3.Кофейный напиток на молоке	2	180	180	1,3	1,3	1,4	1,4	14,30	14,30	66,00	66,00
завтрак	1. Фрукты	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
	1. Салат из свеклы с яблоком	42	50	30	0,71	0,5	3,04	2,04	4,18	3,56	46,95	42,60
	2.Суп фрикадельками из курицы	55	180	150	6,89	6,64	6,59	5,18	25,44	24,5	189,80	169,00
обед	3.Бефстроганов из говядины в сметанном соусе	49	70	50	11,00	6,83	13,20	11,10	18,60	16,40	201,56	179,00
	4.Картофельное пюре	15	130	110	3,06	2,04	4,8	3,2	20,43	13,62	138,39	92,00
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	62,40
всего обед	6.Сок	63	180	150	1,00	1,00	0	0	20,20	20,20	84,80	84,80
	1.Печенье/пряник/вафля	44	70	50	2,96	1,97	3,5	2,9	30,48	19,7	162,40	133,40
	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,5	6,3	92,00	76,00
всего полдник			250	200	8,18	6,32	8,00	6,65	37,98	26,00	254,40	209,40
	1.Тефтели рыбные	50	80	60	6,31	7,41	6,57	5,57	6,43	4,91	124,07	93,34
	2.Овощи тушеные	51	130	110	1,2	0,6	2,80	1,40	6,60	3,30	57,20	28,60
Ужин	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	68,70
	3.Чай сладкий	3	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00
			450	400	10,76	10,20	9,88	7,32	43,45	32,12	324,27	230,64
Всего за день			1871	1597	55,14	43,13	60,47	48,31	260,79	203,78	1800,07	1416,14

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	4 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход (2-3 г.)	пищевые вещества					ЭН.ПЕН. (ккал.) (3-7 л.)	ЭН.ПЕН. (ккал.) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У (3-7 лет)		
завтрак	1. Каша манная молочная с маслом	18	200	150	4,52	3,4	4,07	3,96	20,57	18,94	177,00	141,00
	2. Хлеб пшеничный с маслом	16	40/5	30/3/	2,3	2,3	4,36	4,36	14,62	14,62	132,00	132,00
	3. Какао на молоке	1	180	180	3,67	3,15	3,19	2,72	15,82	12,96	107,00	89,00
всего завтрак			425	363	10,49	8,85	11,62	11,04	51,01	46,52	416,00	362,00
2 Завтрак	1. Фрукты	65	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
всего 2 Завтрак			100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,30	70,30
обед	1. Салат из моркови с яблоком	66	50	30	0,71	0,5	3,04	2,04	4,18	3,56	46,95	42,60
	2. Суп крестьянский со сметаной из курицы	53	180	150	4,68	3,74	6,68	5,34	16,03	12,82	117,50	101,10
	3. Разные мясные (говядина) с яйцом	71	70	60	5,5	4,39	9,37	5,89	9,95	8,53	127,43	125,00
	4. Капуста тушеная	54	130	110	3,6	2,7	5,48	4,11	10,82	8,12	122,80	92,10
	5. Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	62,40
	6. Компот из фруктов +С	5	200	180	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	91,00
всего обед			680	570	17,27	13,29	25,11	17,74	84,8	68,13	607,68	514,20
Полдник	1. Пирожки с повидлом	61	70	50	4,6	3,45	1,87	1,4	44,44	33,33	162,80	131,60
	2. Кисломолочный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,5	6,3	92,00	76,00
всего полдник			250	200	9,82	7,8	6,37	5,15	51,94	39,63	254,80	207,60
Ужин	1. Ленивые вареники	56	200	170	13,89	11,13	16,03	12,17	22,60	17,71	321,00	200,00
	2. Хлеб пшеничный	7	50	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	68,70
	3. Чай сладкий	3	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40,00	40,00
Всего ужин			450	400	17,14	13,32	16,54	12,52	53,02	41,62	464,00	308,70
Всего за день			1905	1633	55,32	43,86	60,24	47,05	255,47	210,60	1812,78	1462,80

приём пищи	Неделя 2 наименование блюда	5 день	тех. карта №	выход блюда (3-7 л.)	выход блюда (2-3 г.)	пищевые вещества					эн. цен. (ккал.) (3-7 л.)	эн. цен. (ккал.) (2-3 г.)
						Б (3-7 л.)	Б (2-3 г.)	Ж (3-7 л.)	Ж (2-3 г.)	У(3-7 лет)		
завтрак	1.Каша молочная пшеничная с маслом	57	180	150	5,67	4,27	7,8	6,86	32,55	20,48	200,00	145,00
	2.Хлеб пшеничный с маслом	16	40/5	30/3/	2,3	2,3	4,36	4,36	14,62	14,62	132,00	132,00
	3.Кофейный напиток на молоке	2	180	170	1,3	0,89	1,4	0,9	14,30	9,30	65,00	55,00
завтрак			405	353	9,27	7,46	13,56	12,12	61,47	44,4	397,00	332,00
2 Завтрак	1.Фрукты	65	100	100	0,6	0,5	0,6	0,5	14,7	10,7	73,30	73,30
всего			100	100	0,6	0,5	0,6	0,5	14,7	10,7	73,30	73,30
2 Завтрак	1.Салат из свеклы с курагой и изюмом	67	25	15	0,71	0,54	3,04	1,71	4,18	2,29	50,95	23,71
обед	2.Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	58	180	150	4,1	3,8	9,9	8,4	23,38	19,2	159,00	101,00
	3.Картофельная запеканка с мясом (говядина)	59	150	150	12,13	12,13	9,50	9,50	25,70	25,70	237,00	237,00
	4.Соус сметанный	62	15	10	2,64	1,64	4,52	3,52	6,30	5,30	90,60	75,60
	5.Хлеб ржаной	7	50	40	2,34	1,56	0,54	0,36	19,93	13,29	96,00	62,40
	6.Сок	63	180	150	1,00	0,80	0	0	20,2	18,2	86,80	81,80
	всего		600	515	22,92	20,47	27,5	23,49	99,69	83,98	720,35	581,51
Полдник	1.Печенье/вафли/пряник	44	70	50	2,59	1,2	3,5	1,7	26,67	13,3	168,12	71,5
всего	2.Кисломолочный напиток	64	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,5	6,3	92,00	76,00
			250	200	7,81	5,55	8,00	5,45	34,17	19,6	260,12	147,50
полдник	1.Суфле рыбное	60	70	60	9,03	7,54	6,50	5,31	2,87	2,44	112,80	96,00
Ужин	2.Овощи тушеные	51	150	120	1,2	0,6	2,80	1,40	6,60	3,30	57,20	28,60
	2.Хлеб пшеничный	7	40	30	3,19	2,13	0,49	0,33	20,43	13,92	103,00	68,70
	4.Компот из фруктов +С	5	200	200	0,44	0,4	0	0	23,89	21,81	97,00	97,00
Всего			460	410	13,86	10,67	9,79	7,04	53,79	41,47	370,00	290,30
Всего за день			1815	1578	54,46	44,65	59,45	48,60	263,82	200,15	1820,77	1424,60