



Приказ МАДОУ
«ЦРР – Детский сад «Чебурашка»»
№402-од от 18.11.2022

Основное (организованное) меню
Для организации питания воспитанников МАДОУ «Центр развития ребёнка – Детский сад «Чебурашка»»
с 12 – часовым пребыванием
в возрасте с 2-х месяцев до 3 –х лет и с 3 –х до 7 лет

1 День зима-весна 2022-2023

Наименование блюда		1-3лет		пищевые вещества					3-7лет		пищевые вещества				
Завтрак		Выход	Б	Ж	У	эн/ц	Выход	Б	Ж	У	эн/ц				
254	каша гречневая молочная с маслом	150	4,74	4,06	29,27	164,32	180	5,69	4,88	35,13	197,19				
508	Напиток кофейный	180	2,88	2,43	14,31	71,1	200	3,45	2,91	17,17	119,09				
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76	70,5				
111	сыр	5	2,3	2,9	0	3,6	5	2,3	2,9	0	3,6				
итого за прием пищи		355	11,44	9,55	53,42	286,02	415	13,72	10,93	67,06	390,38				
Завтрак 2															
648	напиток из яблоч	100	0,05	0,05	13,36	54,55	100	0,05	0,05	13,36	54,55				
итого за прием пищи		100	0,05	0,05	13,36	54,55	100	0,05	0,05	13,36	54,55				
Обед															
21	салат овощной с зеленым горошком	40	1,12	2,84	3,64	44,4	60	1,68	4,26	5,46	66,6				
63	щи из свежей капусты	150	1,2	3,48	4,81	55,6	180	1,47	4,28	5,8	67,88				
193	плов из курицы	150	7,2	5,41	26,02	222,6	180	8,64	6,49	31,22	267,12				
526	компот из сухофруктов	150	0,37	0	20,25	82,5	180	0,45	0	24,3	99				
114	хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,84	47	30	2,3	0,3	15	70,5				
116	хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,24	6,68	34,8	30	1,95	0,36	10,5	62,2				
итого за прием пищи		530	12,69	12,13	71,24	486,9	660	16,49	15,69	92,28	633,3				
Полдник															
319	булочка алтайская	50	2,2	1,5	12	128	60	2,64	1,8	14,4	219,6				
507	чай с молоком	150	1,12	0,97	13,05	65,25	200	1,35	1,17	15,66	78,3				
итого за прием пищи		200	3,32	2,47	25,05	193,25	260	3,99	2,97	30,06	297,9				
Ужин															
353	биточки рыбные	50	8,7	0,77	6,13	63,71	60	40,44	0,93	7,35	76,45				
462	соус томатный	40	5,8	1,8	5,7	62,69	50	7,3	2,3	7,1	78,37				
434	картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	120	2,52	5,28	13,08	110,4				
504	чай с сахаром с лимоном	180	0,1	0	15,2	61	200	0,1	0	15,2	67,77				
114	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,3	0,3	15	70,5				
итого за прием пищи		410	18,64	8,01	49,95	344,8	460	52,66	8,81	57,73	403,49				
Итого за день		1595	46,14	32,21	213,02	1365,52	1895	86,91	38,45	260,49	1779,62				

2 День зима-весна 2022-2023

Наименование блюда	1-3лет	пищевые вещества					3-7лет	пищевые вещества							
		Выход	Б	Ж	У	эн/ц		Выход	Б	Ж	У	эн/ц			
Завтрак															
273 запеканка творожная со сгущ. молоком	150	9,50	10,32	12,50	261,70	180	10,69	11,61	14,07	294,12					
506 чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,90	200	0,09	0,00	14,44	57,95					
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50					
111 Масло сливочное	5	2,30	2,90	0,00	37,40	5	2,30	2,90	0,00	37,40					
Итого за прием пищи	355	13,39	13,42	36,18	401,00	415	15,38	14,81	43,51	459,97					
Завтрак 2															
533 напиток из брусники	100	0,05	0,00	10,35	41,50	100	0,05	0,00	10,35	41,50					
Итого за прием пищи	100	0,05	0,00	10,35	41,50	100	0,05	0,00	10,35	41,50					
Обед															
12 салат из свеклы с чесноком	40	0,45	3,03	2,55	39,30	60	0,06	4,04	3,40	52,40					
149 суп -пюре с горохом и гречками	150	1,35	2,55	9,07	86,22	180	1,62	3,06	10,89	114,96					
403 печенье говяжья по строгановски	50	8,18	6,27	1,95	96,81	60	9,81	7,52	2,34	116,18					
297 макароны отварные	80	3,00	3,30	15,00	104,21	100	3,80	4,20	19,00	130,26					
527 напиток из изюма	150	0,37	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00					
114 хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50					
116 хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,24	6,68	34,80	30	1,98	0,36	10,02	62,20					
Итого за прием пищи	510	16,17	15,55	65,34	490,84	640	20,02	19,48	84,95	645,50					
Полдник															
607 ватрушка с яблоком	50	3,91	3,45	25,24	147,66	70	5,47	4,83	35,34	206,72					
505 чай с сахаром	150	0,08	0,00	26,50	54,22	180	0,10	0,00	31,80	65,20					
Итого за прием пищи	200	3,99	3,45	51,74	201,88	250	5,57	4,83	67,14	271,92					
Ужин															
609 печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	40	3,00	3,92	29,76	166,80					
335 суп молочный с крупой	200	9,85	4,82	15,15	143,50	200	9,85	4,82	15,15	143,50					
502 напиток из шиповника	180	0,00	0,00	14,00	73,20	200	0,00	0,00	15,55	81,33					
114 хлеб пшеничный	20	2,80	0,50	17,00	83,20	30	2,80	0,50	17,00	83,20					
Итого за прием пищи	400	14,90	8,26	68,47	425,00	430	15,65	9,24	77,46	474,83					
Итого за день	1565	48,50	40,68	232,08	1560,22	1835	56,67	48,36	283,41	1893,72					

3 день зима-весна 2022-2023

Наименование блюда	1-Злет	пищевые вещества					3-7лет	пищевые вещества						
		Выход	Б	Ж	У	эн/ц		Выход	Б	Ж	У	эн/ц		
Завтрак														
266 каша геркулесовая с маслом	150	3,94	8,74	18,79	169,65	180	4,73	10,49	22,55	203,58				
508 каша с молоком	180	3,75	3,30	23,77	139,50	200	4,50	3,96	28,53	167,40				
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50				
111 повидло	5	0,03	4,10	0,04	37,40	5	0,03	4,10	0,04	37,40				
итого за прием пищи	355	9,22	16,34	52,60	393,55	415	11,56	18,85	66,12	478,88				
Завтрак 2														
118 напиток из груш	100	0,40	0,30	9,50	42,00	100	0,40	0,30	9,50	42,00				
итого за прием пищи	100	0,40	0,30	9,50	42,00	100	0,40	0,30	9,50	42,00				
Обед														
12 салат из зеленого горошка	30	1,31	0,05	5,43	26,62	40	1,74	0,06	7,24	35,48				
171 суп с домашней лапшой	150	1,67	3,50	8,36	71,49	180	2,01	4,20	10,03	85,79				
351 фрикадельки из говядины	50	8,70	0,77	6,13	63,71	70	10,44	0,93	7,35	76,45				
462 соус томатный	40	5,80	1,80	5,70	62,69	50	7,30	2,30	7,10	78,37				
419 каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,22	24,72	168,70	120	6,84	6,27	29,67	202,44				
527 компот из курага	150	0,41	0,00	20,00	82,50	180	0,50	0,00	24,00	99,00				
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50				
116 хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	7,00	34,80	30	1,95	0,50	10,50	62,20				
итого за прием пищи	560	26,39	11,84	87,34	557,51	700	33,08	14,56	110,89	710,23				
Полдник														
598 коржик молочный	50	3,41	6,08	32,75	199,16	70	4,78	8,51	45,85	278,83				
502 чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,67	45,00	180	0,00	0,00	14,00	54,00				
итого за прием пищи	200	3,41	6,08	44,42	244,16	250	4,78	8,51	59,85	332,83				
Ужин														
82 винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104,00	90	1,17	9,72	6,12	117,00				
377 яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	40	5,10	4,60	0,30	63,00				
502 чай с лимоном	150	0,09	0,00	13,60	54,90	180	0,10	0,00	15,20	61,00				
114/116 хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50				
итого за прием пищи	290	7,75	13,40	29,18	268,90	340	8,67	14,62	36,62	311,50				
Итого за День	1505	47,17	47,96	223,04	1506,12	1805	58,49	56,84	282,98	1875,44				

4 день зима-весна 2022-2023

	Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества					3-7лет	пищевые вещества											
			Выход	Б	Ж	У	эн/ц		Выход	Б	Ж	У	эн/ц							
	Завтрак																			
280	каша кукурузная молочная с маслом	150	4,65	5,59	27,75	180,00	180	5,58	6,71	33,30	216,00									
514	чай с молоком	180	1,12	0,97	13,05	65,20	200	1,35	1,17	15,66	78,30									
114	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50									
111	сыр	5	0,03	4,10	0,04	3,60	5	0,03	4,10	0,04	3,60									
	итого за прием пищи	355	7,30	10,86	50,84	295,80	415	9,26	12,28	64,00	368,40									
	Завтрак 2																			
539	яблоко/пюре фруктовое	100	0,40	0,40	9,80	62,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00									
	итого за прием пищи	100	0,40	0,40	9,80	62,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00									
	Обед																			
8	свежий огурец	20	1,10	0,30	3,60	24,00	20	1,10	0,30	3,60	24,00									
44	рассольник домашний	150	2,89	4,67	10,04	98,50	180	3,50	5,70	12,08	119,36									
396	рулет из шunki с яйцом и луком	50	7,16	6,10	2,65	95,66	70	8,59	7,32	3,17	133,93									
434	картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92,00	120	2,52	5,28	13,08	110,40									
539	напиток из изюма	150	0,37	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00									
114	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50									
115	хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	7,00	34,80	30	1,95	0,50	10,50	62,20									
	итого за прием пищи	510	16,42	15,97	64,44	474,46	630	20,41	19,40	81,73	619,39									
	Полдник																			
296	пряник	50	1,60	1,40	40,05	175,00	70	2,24	1,96	56,07	245,00									
531	чай с сахаром	150	0,25	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90									
	итого за прием пищи	200	1,85	1,40	55,05	235,75	250	2,54	1,96	74,07	317,90									
	Ужин																			
27	салат из свежлы с яблоком	30	0,47	1,50	4,40	39,30	50	0,70	2,60	7,30	52,40									
124	макаронны отварные с сыром	160	9,68	8,08	27,20	220,00	170	10,28	8,58	28,90	233,75									
504	чай с сахаром с лимоном	200	0,09	0,00	14,40	61,00	200	0,10	0,00	14,40	61,00									
114	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50									
	итого за прием пищи	410	11,76	9,74	55,84	367,30	450	13,38	11,48	65,60	417,65									
	Итого за день	1575	37,72	38,37	235,97	1435,31	1845	45,98	45,52	295,20	1770,34									

5 день зима-весна 2022-2023

Наименование блюда	1-Злет	пищевые вещества					3-7лет	пищевые вещества				
		Б	Ж	У	эн/ц	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак	Выход	Б	Ж	У	эн/ц	эн/ц	Выход	Б	Ж	У	эн/ц	эн/ц
268 каша рачневая молочная с маслом	150	5,60	5,59	27,00	182,30		180	5,58	6,71	27,77	193,86	
514 кофейный напиток	180	2,88	2,43	14,31	71,10		200	3,46	2,92	17,17	119,09	
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00		30	2,30	0,30	15,00	70,50	
111 Масло сливочное	5	0,03	4,10	0,04	37,40		5	0,03	4,10	0,04	37,40	
Итого за прием пищи	355	10,01	12,32	51,35	337,80		415	11,36	14,03	59,98	420,85	
Завтрак 2												
539 банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00		100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Итого за прием пищи	100	1,50	0,50	21,00	96,00		100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед												
21 салат из моркови с яблоком	40	0,36	4,08	2,88	49,60		50	0,45	5,10	3,60	62,00	
136 свекольник	150	1,30	2,64	7,25	69,46		180	1,56	3,17	8,70	83,35	
386 сливочным котлетки из говядины таровые с маслом	50	7,12	7,00	0,00	114,40		60	8,90	8,75	0,00	143,00	
225/192 рис припущенный с кукурузой консервированной	140	1,90	3,00	15,46	188,50		180	2,38	3,75	19,33	217,50	
527 компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50		180	0,45	0,00	24,30	99,00	
114 хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		30	2,30	0,30	15,00	70,50	
116 хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,24	6,68	34,80		30	1,98	0,36	10,02	62,20	
Итого за прием пищи	570	13,88	17,12	62,36	586,26		710	18,02	21,43	80,95	737,55	
Полдник												
330 манник	50	5,10	7,00	15,55	145,65		70	7,14	9,80	21,77	203,91	
534 Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50		180	5,22	4,50	8,64	95,40	
Итого за прием пищи	200	9,45	10,75	22,75	225,15		250	12,36	14,30	30,41	299,31	
Ужин												
225/192 свежий помидор	30	1,10	0,30	3,60	36,00		30	1,10	0,30	3,60	36,00	
306 рагу овощное	110	1,68	3,52	8,80	95,47		130	2,10	4,40	11,00	119,30	
533 напиток из шиповника	200	0,63	0,27	20,25	87,30		200	0,63	0,27	20,25	87,30	
114/116 хлеб пшеничный	20	2,80	0,50	17,00	47,00		30	2,30	0,30	15,00	70,50	
Итого за прием пищи	360	6,21	4,59	49,65	265,77		390,00	6,13	5,27	49,85	313,10	
Итого за день	1585,0	41,04	45,28	207,11	1510,98		1865,0	49,4	55,5	242,2	1866,8	

6 день зима-весна 2022-2023

Наименование блюд	1-3лет					пищевые вещества					3-7лет					пищевые вещества				
	Выход	Б	Ж	У	энЦ	Выход	Б	Ж	У	энЦ	Выход	Б	Ж	У	энЦ					
Завтрак																				
268 каша манная молочная с маслом	150	5,60	5,59	27,00	182,30	180	5,58	6,71	27,77	193,86										
508 какао с молоком	180	3,75	3,3	23,77	139,5	190	3,75	3,3	23,77	139,5										
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50										
111 повидло	5	0,03	4,10	0,04	37,40	5	0,03	4,10	0,04	37,40										
итого за прием пищи	355	10,88	13,19	60,81	406,20	405	11,66	14,41	66,58	441,26										
Завтрак 2																				
539 яблоко/пюре фруктовое	100	0,40	0,40	9,80	41,50	100	0,40	0,40	9,80	41,50										
итого за прием пищи	100	0,40	0,40	9,80	41,50	100	0,40	0,40	9,80	41,50										
Обед																				
8 свежий огурец	20	1,10	0,30	3,60	24,00	20	1,10	0,30	3,60	24,00										
139 рассольник ленинградский	150	2,89	4,67	10,04	98,50	180	3,50	5,70	12,08	119,36										
297 каша гречневая рассыпчатая	110	3,00	3,30	15,00	104,21	130	3,80	4,20	19,00	130,26										
415 кнели рыбные с соусом томатным	60	5,19	4,03	2,04	51,59	80	7,64	8,16	6,87	131,30										
651 компот из кураги	150	0,60	0,02	20,86	86,64	180	0,72	0,02	25,03	103,97										
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50										
116 хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	7,00	34,80	30	1,95	0,50	10,50	62,20										
итого за прием пищи	530	15,58	12,82	68,54	446,74	650	19,91	18,88	88,48	641,59										
Полдник																				
559 вафля	50	2,20	1,50	12,00	76,50	70	2,64	1,80	14,40	107,10										
506 чай с сахаром	150	1,17	1,00	11,67	51,85	180	1,40	1,20	14,00	61,00										
итого за прием пищи	200	3,37	2,50	23,67	128,35	250	4,04	3,00	28,40	168,10										
Ужин																				
2 салат из зеленого горошка	30	0,40	4,00	2,40	55,20	30	0,40	4,00	2,40	55,20										
419 рис отварной	100	2,50	4,00	23,00	142,08	#####	2,46	5,00	28,75	177,60										
409 оладьи из печени	60	7,12	11,10	5,72	114,40	70	8,90	12,85	7,15	143,00										
504 чай с сахаром с лимоном	190	0,08	0,00	5,36	51,85	200	0,10	0,00	6,44	61,00										
114/116 хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20	2,80	0,50	17,00	83,20	30	2,80	0,50	17,00	83,20										
итого за прием пищи	400	12,50	15,60	51,08	391,53	450,00	14,66	22,35	61,74	520,00										
Итого за день	1585	42,73	44,51	213,90	1414,32	1855,00	50,67	59,04	255,00	1812,45										

7 день зима-весна 2022-2023

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества					3-7лет	пищевые вещества							
		Выход	Б	Ж	У	энЦ		Выход	Б	Ж	У	энЦ			
Завтрак															
273 каша пшеница молочная с маслом	150	5,85	7,09	26,85	212,70	180	7,02	8,51	32,22	255,24					
506 кофейный напиток	180	1,20	1,00	12,00	60,75	200	1,44	1,20	14,00	72,90					
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50					
111 сыр	10	0,03	4,10	0,04	37,40	10	0,03	4,10	0,04	37,40					
итого за прием пищи	360	8,58	12,39	48,89	357,85	420	10,79	14,11	61,26	436,04					
Завтрак 2															
533 напиток из клюквы	100	0,34	0,00	2,15	48,50	100	0,34	0,00	2,15	48,50					
итого за прием пищи	100	0,34	0,00	2,15	48,50	100	0,34	0,00	2,15	48,50					
Обед															
57 свежий помидор	30	0,50	4,00	2,60	27,90	50	0,70	6,20	3,90	46,50					
151 суп из овощей	150	1,59	2,38	8,85	63,27	180	1,94	2,86	10,62	75,92					
374 жаркое по-домашнему из говядины	150	17,72	15,81	11,31	232,57	180	21,27	18,98	13,58	310,09					
527 напиток из изюма	150	0,37	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00					
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50					
115 хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	7,00	34,80	30	1,95	0,50	10,50	62,20					
итого за прием пищи	520	22,98	22,69	60,01	488,04	650	28,61	28,84	77,90	664,21					
Полдник															
327 сырники из творога со стученым молоком	50	6,40	4,90	8,30	174,46	80	13,00	9,80	17,00	247,53					
289 чай с сахаром	150	0,53	0,23	17,10	35,25	200	0,63	0,27	20,25	47,00					
итого за прием пищи	200	6,93	5,13	25,40	209,71	290	13,63	10,07	37,25	294,53					
Ужин															
	30	2,25	2,94	22,32	125,10	40	2,25	2,94	22,32	125,10					
170 суп рыбный(минтай)	200	4,33	4,64	14,86	118,62	200	4,33	4,64	14,86	118,62					
504 чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0,00	11,15	51,85	180	0,10	0,00	13,37	61,00					
114/116 хлеб пшеничный	20	2,80	0,50	17,00	83,20	30	2,80	0,50	17,00	83,20					
итого за прием пищи	400	9,46	8,08	65,33	378,77	450	9,48	8,08	67,55	387,92					
Итого за день	1580	48,28	48,29	201,78	1482,87	1910	62,85	61,10	246,11	1831,20					

8 день зима -весна 2022-2023

Наименование блюд	1-Злет						3-7лет					
	Выход	Б	Ж	У	эн/ц	эн/ц	Выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак												
311 омлет натуральный	130	10,20	16,04	2,76	211,75	150	11,90	18,71	3,22	228,04		
кукуруза консервированная	20	0,37	1,19	2,44	14,26	30	0,55	1,79	3,66	21,39		
508 чай с лимоном	180	3,75	3,30	23,77	60,99	200	4,50	3,96	28,53	73,20		
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50		
111 Масло сливочное	5	0,03	4,10	0,04	37,40	5	0,03	4,10	0,04	37,40		
Итого за прием пищи	355	15,85	24,83	39,01	371,40	415	19,28	28,86	50,45	430,53		
Завтрак 2												
539 напиток из груш	100	0,40	0,30	9,50	42,00	100	0,40	0,30	9,50	42,00		
Итого за прием пищи	100	0,40	0,30	9,50	42,00	100	0,40	0,30	9,50	42,00		
Обед												
26 салат из свеклы с огурцом соевым	40	0,50	4,00	3,10	37,20	60	0,80	6,00	4,70	49,60		
бул картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	180	1,94	2,05	13,55	80,10		
395 супле из кур	50	5,10	4,60	0,30	63,00	70	3,80	9,10	0,90	115,00		
440 тушеная капуста)	120	2,48	4,56	25,44	104,80	150	3,10	5,70	31,80	131,00		
651 компот из сухофрукты	150	0,60	0,02	20,86	86,64	180	0,72	0,02	25,03	103,97		
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50		
116 хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	7,00	34,80	30	1,95	0,50	10,50	62,20		
Итого за прием пищи	550	13,10	15,39	77,99	440,19	700	14,61	23,67	101,48	612,37		
Полдник												
583 булочка домашняя	50	3,91	4,00	28,25	165,00	70	5,48	5,60	39,55	231,00		
506 чай с сахаром	150	7,50	2,25	12,75	105,00	180	9,00	2,70	15,30	126,00		
Итого за прием пищи	200	11,41	6,25	41,00	270,00	250	14,48	8,30	54,85	357,00		
Ужин												
351 котлеты рыбные	50	8,70	0,77	6,13	63,71	70	10,44	0,93	7,35	76,45		
462 соус томатный	40	5,80	1,80	5,70	26,24	50	7,30	2,30	7,10	26,24		
419 каша гречневая рассыпчатая	80	1,96	3,24	18,03	109,12	100	2,46	4,05	22,54	136,40		
533 напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,25	87,30	180	0,63	0,27	20,25	87,30		
114 хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50		
Итого за прием пищи	370	9,91	5,47	53,82	333,37	430	12,69	6,92	64,89	396,89		
Итого за день	1575	50,67	52,24	221,32	1456,96	1895	61,46	68,05	281,17	1838,79		

9 день зима-весна 2022-2023

Наименование блюда	1-3лет	пищевые вещества					3-7лет	пищевые вещества							
		Выход	Б	Ж	У	эн/ц		Выход	Б	Ж	У	эн/ц			
Завтрак															
273 каша рисовая молочная с маслом	150	4,16	6,46	24,30	172,05	180	4,98	7,75	29,16	206,46					
506 какао с молоком	180	4,50	3,96	28,53	139,50	200	4,50	3,96	28,53	72,90					
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50					
111 повидло	10	0,03	4,10	0,04	37,40	10	0,03	4,10	0,04	37,40					
Итого за прием пищи	360	10,18	14,72	62,87	395,95	420	11,81	16,11	72,73	387,26					
Завтрак 2															
648 напиток из яблоч	100	0,05	0,05	13,36	54,55	100	0,05	0,05	13,36	54,55					
Итого за прием пищи	100	0,05	0,05	13,36	54,55	100	0,05	0,05	13,36	54,55					
Обед															
2 кукуруза консервированая	30	0,40	4,00	2,40	55,20	30	0,40	4,00	2,40	55,20					
133 борщ с капустой с картофелем со сметаной	150	2,76	4,52	6,67	82,75	180	3,34	5,52	8,03	100,46					
180/373 гуляш из говядины	50	10,29	10,99	2,10	106,05	70	11,76	12,56	2,40	127,26					
219/186 макароны отварные	110	4,60	4,20	20,00	138,02	130	5,70	5,20	25,00	172,53					
527 компот из курага	150	0,42	0,00	20,00	82,50	180	0,50	0,00	24,00	99,00					
114 хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50					
115 хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	7,00	34,80	30	1,95	0,50	10,50	62,20					
Итого за прием пищи	530	21,27	24,21	68,17	546,32	650	25,95	28,08	87,33	687,15					
Полдник															
549 блины с маслом	50	6,05	6,20	28,60	140,55	70	8,47	8,68	40,04	196,77					
505 чай с сахаром	150	0,08	0,00	30,03	60,99	180	0,10	0,00	36,04	73,20					
Итого за прием пищи	200	6,13	6,20	58,63	201,54	250	8,57	8,68	76,08	269,97					
Ужин															
огурец свежий	20	1,10	0,30	3,60	24,00	20	1,10	0,30	3,60	24,00					
346 картофельная котлета	160	7,00	4,90	12,00	157,47	180	16,00	8,90	23,00	235,50					
504 чай с сахаром с лимоном	180	0,08	0,00	2,48	60,99	200	0,10	0,00	2,98	73,20					
114 хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	83,20	30	2,80	0,50	17,00	83,20					
Итого за прием пищи	380	9,70	5,36	27,92	325,66	430	20,00	9,70	46,58	415,90					
Итого за день	1570	47,33	50,54	230,95	1524,02	1850	66,38	62,62	296,08	1814,83					

10 день зима-весна 2022-2023

	Наименование блюда	1-3лет					3-7лет						
		выход	Б	Ж	У	энЦ	выход	Б	Ж	У	энЦ		
	Завтрак												
301	Макаронны отварные с сыром	150	9,68	0,80	27,20	220,00	170	28,90	8,58	28,00	233,75		
514	чай с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,10	200	3,46	2,92	17,17	119,09		
114	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50		
111	масло сливочное	5	0,03	4,10	0,04	37,40	5	0,03	4,10	0,04	37,40		
	Итого за прием пищи	355	14,09	7,53	51,55	375,50	405	34,68	15,90	60,21	460,74		
	Завтрак 2												
539	Банан	100	0,40	0,40	9,80	62,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
	Итого за прием пищи	100	0,40	0,40	9,80	62,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
	Обед												
21	свежий помидор	40	0,34	2,04	1,03	24,60	50	0,42	2,55	1,29	30,75		
165	сул-пюре из разных овощей с гречками	150	3,60	5,20	19,00	105,75	180	4,32	6,23	22,79	126,90		
203/396	курица в томатном соусе	50	7,12	11,10	5,72	114,40	70	8,90	12,85	7,15	131,00		
243	рис отварной	110	4,60	4,20	20,00	134,96	130	5,70	5,20	25,00	168,70		
527	компот из изюма	150	0,42	0,00	20,00	82,50	180	0,50	0,00	24,00	99,00		
114	хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	10,00	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50		
115	хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,30	7,00	34,80	30	1,95	0,50	10,50	62,20		
	Итого за прием пищи	560	18,88	23,04	82,75	544,01	700	24,09	27,63	105,73	689,05		
	Полдник												
559	шаньга наливная	50	2,20	1,50	12,00	76,50	70	2,64	1,80	14,40	107,10		
534	чай с сахаром	150	4,35	3,75	7,20	79,50	180	5,22	4,50	8,64	95,40		
	Итого за прием пищи	200	6,55	5,25	19,20	156,00	250	7,86	6,30	23,04	202,50		
	Ужин												
21	салат из моркови с яблоком	40	0,40	4,04	2,36	49,60	50	0,60	6,06	3,54	62,00		
	сосиска отварная(колбаса)/ яйцо	40				73,00	50				75,00		
185/157	пюре гороховое	140	13,00	12,00	26,00	178,50	170	15,00	13,00	29,00	178,50		
526	Напиток из изюма	200	0,25	0,00	15,00	67,94	200	0,30	0,00	18,00	90,58		
114/116	хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20	2,80	0,50	17,00	47,00	30	2,80	0,50	17,00	70,50		
	Итого за прием пищи	400	16,05	12,50	58,00	343,04	450	18,70	19,56	67,54	401,58		
	Итого за день	1615	55,96	48,72	221,30	1480,55	1905	85,73	69,79	266,32	1800,87		

Зима - весна 2022-2023 средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества			
	Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц
1	46,14	32,21	213,02	1365,52	86,91	38,45	260,49	1779,62	
2	41,04	45,28	207,11	1510,98	49,37	55,53	242,19	1866,81	
3	55,96	48,72	221,30	1560,22	85,73	69,79	266,32	1893,72	
4	47,17	47,96	223,04	1506,12	58,49	56,84	282,98	1875,44	
5	48,50	40,68	232,08	1435,31	56,67	48,36	283,41	1770,34	
6	47,33	50,54	230,95	1524,02	66,38	62,62	296,08	1814,83	
7	42,73	44,51	213,90	1456,96	50,67	59,04	255,00	1838,79	
8	48,28	48,29	201,78	1482,87	62,85	61,10	246,11	1831,20	
9	50,67	52,24	221,32	1480,55	61,46	68,05	281,17	1800,87	
10	37,72	38,37	235,97	1414,32	45,98	45,52	295,20	1812,45	
средние показатели	46,55	44,88	220,05	1473,69	62,45	56,53	270,89	1828,41	
содержание В % от калорийности	12	31	57		12	31	57		