

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД» Д. КАРАКУЛЕВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ДУВАНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НШ-ДС
Д. КАРАКУЛЕВО

 Г.М. Ярмухаметова

ПРИКАЗ № 10
от «21» 02 202 4 г.



ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ДЕТЕЙ

С ДНЕВНЫМ 9 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

В МБОУ НШ-ДС Д.КАРАКУЛЕВО

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ/ ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО

(начало марта – конец августа)

МБОУ УТВЕРЖДАЮ
Д. КАРАКУЛЕВО
Директор МБОУ НШ – Д/С Д. КАРАКУЛЕВО
Г.М. Ярмухаметова
Приказ № 10 от 22.02.2024г.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
						КК					КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
	Суп молочный с крупой	150	3,3	3,3	12,1	92	200	4,4	4,1	16,4	120 №161	
День 1	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26,25	150	0,07	0	6,8	26,25 № 312	
	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,04	15,97	110,45	35	2,49	4,04	15,97	110,45 №1	
	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	63	20	1,6	2	14,8	84 №9	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	7,06	8,84	45,97	291,7	405	8,56	10,14	53,97	340,7	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91 №11,29	
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	ОБЕД											
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	30,00	1,12	2,78	1,58	35,25	50,00	1,91	4,58	2,58	59,16 №16	
	Рассольник ленинградский	150,00	1,30	3,00	9,30	71,00	180,00	1,53	3,78	11,07	86,40 №50	
	Зразы "Школьные"	50,00	8,01	7,07	7,54	126,78	70,00	10,92	9,65	10,28	172,89 №96	
	Картофельное пюре	110,00	2,39	3,36	16,15	104,84	130,00	2,83	3,98	19,09	123,91 №133	
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,07	21,87	88,24	150,00	0,40	0,07	21,87	88,24 №268	
	Хлеб пшеничный с витаминами	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	40,00	3,24	0,56	21,24	103,20	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	510	14,84	16,56	67,06	477,71	620	20,83	22,62	86,13	633,8	
	ПОЛДНИК											
	Омлет натуральный	50	4,8	7,9	0,91	94,1	80	7,7	12,2	1,42	146,6 №340	
	Какао с молоком	150	2,9	2,85	11,32	83,59	160	3,46	2,63	10,95	78,4 № 264	
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,81	0,14	5,31	25,8	10	0,81	0,14	5,31	25,8 №1,1	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	8,51	10,89	17,54	203,49	250	11,97	14,97	17,68	250,8	
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:	1170	31,91	36,29	152,97	1063,9	1375	42,86	47,73	180,18	1316,3	



МБОУ НШ – Д/С Д. КАРАКУЛЕВО
Директор МБОУ НШ – Д/С Д. КАРАКУЛЕВО
г. М. Ярухаметова
Приказ № 10 от 22.02.2024г.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ				энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ				энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У	КК			Б	Ж	У	КК		
Неделя	ЗАВТРАК													
	Каша манная молочная вязкая	154	3,8	5,9	17,6	138		184,5	4,5	7,02	21,06		165,6 №183	
День 2	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26,25		180	0,09	0,09	8,2		31,1 №312	
	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,04	15,97	110,45		35	2,49	4,04	15,97		110,45 №1	
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42		10	0,8	1	7,4		42	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	7,16	10,94	47,77	316,7		409,5	7,88	12,15	52,63		349,15	
	Второй завтрак:													
	Сок	100	0,3	0	18,5	72		100	0,3	0	18,5		72 №268	
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72		100	0,3	0	18,5		72	
	ОБЕД													
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	2,82	7,32	58,42		180	1,52	3,38	8,79		70,11 №52	
	Мигболы с томатным соусом	50	5,75	3	5,57	72,06		70	8,05	4,21	7,8		100,88 №543	
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	4,73	2,58	29,39	174,41		150	4,73	2,58	29,39		218,01 №162	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8	32,41		150	0,07	0,01	9		36,46 №258	
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3		47,5	3,84	0,66	25,22		122,55 №1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	505	14,63	8,9	68,86	427,6		597,5	18,21	10,84	80,2		548,01	
	ПОЛДНИК													
	Картофель по-деревенски	80	2,33	3,12	18,94	113,5		100	2,91	3,91	23,68		141,87 №646	
	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4		150	2,8	2,6	8,4		68,4 №14	
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	1,62	0,28	10,62	51,6		20	1,62	0,28	10,62		51,6 №1	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	240	6,75	6	37,96	233,5		270	7,33	6,79	42,7		261,87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1194	28,84	25,84	173,09	1049,8		1377	33,72	29,78	194,03		1231,03	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная мол.жидкая	134	4,8	5,2	23,74	146,86	184,5	6,66	7,2	32,85	216	№188
День 3	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	Бутерброд с сыром	35	3,92	2	15,48	96,3	35	3,92	2	15,48	96,3	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	8,81	7,2	47,42	274,66	399,5	10,67	9,2	56,53	343,8	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	ОБЕД											
	Салат мозайка	30	1,08	2,3	3,48	39,14	50	1,81	3,83	5,81	65,24	№8
	Щи из свежей капусты	150	1,26	3,44	5,66	59,08	180	1,52	4,13	6,79	70,9	№49
	Плов из говядины	120	14,12	14,65	20,9	271,68	150	17,67	18,31	26,12	339,6	№ 433
	Напиток чайный витаминный	150	4,5	0,15	20,25	83,25	180	5,4	0,18	24,3	99,9	№6
	Хлеб пшеничный с витаминами	20	1,62	0,28	10,62	51,6	40	3,24	0,56	21,24	103,2	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	470	22,58	20,82	60,91	504,75	600	29,64	27,01	84,26	678,84	
	ПОЛДНИК											
	Ватрушка французская	50	5,39	7,21	25,16	187,59	70	7,54	10,09	35,22	262,62	№264
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8	32,41	180	0,07	0,01	9	36,46	№258
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	5,45	7,22	33,16	220	250	7,61	10,1	44,22	299,08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1119	38,34	35,24	163,89	1090,41	1349,5	49,42	46,31	207,41	1412,72	

МБОУ НШ Д. КАРАКУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ НШ – Д/С Д. КАРАКУЛЕВО

Г.М. Ярмухаметова

Приказ № 10 от 22.02.2024г.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша овсяная "Геркулес" мол. вяз.	155	6,22	8,01	27,88	208,97	185	7,42	9,56	33,27	249,41	№169
	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0	8,2	31,5	№312
4 день	Бутерброд с сыром	35	3,92	2	15,48	96,3	35	3,92	2	15,48	96,3	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	10,21	10,01	50,64	333,27	400	11,43	11,56	56,95	377,21	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	
	ОБЕД											
	Суп картофельный с крупой	150	1,29	1,9	10,68	65,16	180	1,55	2,28	12,82	78,2	№57
	Биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	70	11,29	8,02	9,61	156,8	№388
	Картофельное пюре	110	2,39	3,36	16,15	104,84	130	2,83	3,98	19,09	123,91	№133
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	21,87	88,24	180	0,5	0,09	26,25	105,88	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	495	15,01	11,52	74,18	460,54	607,5	20,01	15,03	92,99	587,34	
	ПОЛДНИК											
	Макаронник	50	3,09	2,29	15,73	95,88	80	4,93	3,66	25,17	153,4	№262
	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4	150	2,8	2,6	8,4	68,4	№14
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	1,62	0,28	10,62	51,6	20	1,62	0,28	10,62	51,6	№1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	7,51	5,17	34,75	215,88	250	9,35	6,54	44,19	273,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	33,03	26,7	178,07	1081,69	1357,5	41,09	33,13	212,63	1309,95	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
						КК					КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
День 5	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,92	7,18	29,14	209,25	180	8,26	8,57	34,78	249,75	№170
	Бутерброд с сыром	40	3,92	2	15,48	96,3	40	3,92	2	15,48	96,3	№4
	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0	8,2	31,5	№312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	10,91	9,18	51,9	333,55	400	12,27	10,57	58,46	377,55	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	ОБЕД											
	Салат «Нежный»	30	0,47	1,82	2,72	39,14	50	0,89	3,54	3,81	51,48	№138
	Суп - лапша домашняя	150	2,44	4,14	11,4	92,67	180	2,93	4,97	13,68	111,21	№62
	"Ежики" куриные	50	7,64	3	5,85	81,78	70	10,7	4,2	8,2	114,5	№605
	Картофель по-деревенски	110	3,2	4,3	26,05	156,06	130	3,78	5,09	30,79	184,44	№646
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	21,87	88,24	150	0,5	0,09	26,25	105,88	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	16,98	13,82	86,47	548,19	627,5	22,64	18,55	107,95	690,06	
	ПОЛДНИК											
	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	70	8,1	5,1	27,6	191	№242
	Какао с молоком	150	2,9	2,85	11,32	83,59	180	3,24	2,97	12,3	88,2	№14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	8,7	6,45	30,72	219,59	250	11,34	8,07	39,9	279,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1075	38,09	29,45	191,49	1192,33	1377,5	47,75	37,19	228,71	1437,81	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ					ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ				
			Б	Ж	У	Б		Ж	У	Б	Ж	
Неделя	ЗАВТРАК					КК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	180	3,96	3,78	14,31	107,1	№75
День 6	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	110,45	35	2,4	4,4	14,5	110,45	№1
	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	63	20	1,6	2	14,8	84	
	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26,25	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	6,97	9	44,3	288,7	415	8,05	10,18	51,81	333,05	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	
	ОБЕД											
	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,32	4,84	3,71	58,86	50	0,53	8,07	6,19	98,1	№33
	Свекольник	150	1,2	3,1	8,2	66	180	1,4	3,7	9,2	78	№65
	Гуляш из отварного мяса	50	7,82	7,78	2,15	109,83	70	10,95	10,9	3,01	153,76	№67
	Кисель из концентрата на плодовых	150	0,09	0,09	17,7	69,75	150	0,09	0,09	17,7	69,75	№ 648
	Макаронные изделия отварные	110	3,58	2,64	23,91	136,08	130	4,66	3,44	31,09	176,91	№197
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	15,84	18,94	74,25	530,82	627,5	21,47	26,86	92,41	699,07	
	ПОЛДНИК											
	Плов бухарский	100	2,4	5,7	26,3	166,5	100	2,4	5,7	26,3	166,5	№239
	Чай с сахаром	150	0,05	0,009	7,5	30,38	150	0,05	0,009	7,5	30,38	№ 258
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,81	0,14	5,31	25,8	20	1,62	0,28	10,62	51,6	№1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	260	3,26	5,849	39,11	222,68	270	4,07	5,989	44,42	248,48	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	26,07	33,789	176,16	1114,2	1412,5	33,89	43,029	207,14	1352,6	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ				энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ				энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ		
			Б			У			Б			У				
			Ж	Ж	Ж	Ж	Ж		Ж	Ж	Ж	Ж	Ж		Ж	Ж
Неделя	ЗАВТРАК															
	Каша ячневая молочная вязкая	154	5,57	6,15	28,79		196,36	164,5	5,94	5,5	30,75		209,74 №171			
	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28		28	200	0,1	0	9,1		35 №312			
День 7	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5		110,45	35	2,4	4,4	14,5		110,45 №1			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	8,04	10,55	50,57		334,81	399,5	8,44	9,9	54,35		355,19			
	Второй завтрак:	100	1,5	0	22,4		91	100	1,5	0	22,4		91			
	Фрукт	100	1,5	0	22,4		91	100	1,5	0	22,4		91			
	ИТОГО:															
	ОБЕД															
	Салат из свеклы с сол.огурцом	30	0,18	2,62	1,5		30,75	50	0,58	4,41	3,08		54,16 №21			
	Суп картофельный с бобовыми и греч	160	4,5	2,6	17,7		114	193,5	5,49	3,15	21,72		137,7 №60			
	Рыба туш.в томате с овощами	50	7,89	3,83	1,55		72,22	70	11,04	5,36	2,17		101,11 №79			
	Картофельное пюре	110	2,39	3,36	16,15		104,84	130	2,83	3,98	19,09		123,91 №133			
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	21,87		88,24	150	0,4	0,07	21,87		88,24 №268			
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58		90,3	47,5	3,84	0,66	25,22		122,55 №1			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	535	18,19	12,97	77,35		500,35	641	24,18	17,63	93,15		627,67			
	ПОЛДНИК															
	Плюшка новомосковская	50	4,05	2,86	28,17		154,5	70	5,67	4	39,44		216,3 №248			
	Кисель плодово-ягодный	150	0,09	0,09	17,7		69,75	180	0,1	0,1	21,24		83,7 №648			
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	4,14	2,95	45,87		224,25	250	5,77	4,1	60,68		300			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1184	31,87	26,47	196,19		1150,41	1390,5	39,89	31,63	230,58		1373,86			



Директор МБОУ НШ – Д/С Д. КАРАКУЛЛЕВО
Г.М. Ярмухаметова
Приказ № 10 от 22.02.2024г.

ПРИЕМ ПИЦЦЫ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б					Ж	У	Б		
			Б	Ж	У	КК					КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
День 8	Каша пшенная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187	184,5	6,66	7,92	31,59	225	№186
	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0	8,2	31,5	№312
	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,04	15,97	110,45	35	2,49	4,04	15,97	110,45	№1 (a)
	ИТОГО НА ЗАВТРАК	349	8,16	10,64	49,65	325,45	399,5	9,24	11,96	55,76	366,95	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	
	ОБЕД											
	Салат " Студенческий	30	1,22	3,7	2,87	49,77	50	2,03	6,17	4,78	82,96	№38
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,71	1,7	10,7	66	180	2,07	1,2	12,9	79	№57
	Фрикадельки из птицы	50	3,18	6,61	6,46	98,62	70	4,78	9,93	9,7	147,94	№124
	Капуста тушеная	110	2,38	3,57	10,36	82,5	130	2,82	4,22	12,24	97,5	№534
	Напиток чайный витаминный	150	4,5	0,15	20,25	83,25	180	5,4	0,18	24,3	99,9	№648
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	15,82	16,22	69,22	470,44	657,5	20,94	22,36	89,14	629,85	
	ПОЛДНИК											
	Омлет натуральный	50	4,8	7,9	0,91	94,1	80	7,7	12,2	1,42	146,6	№340
	какао с молоком	150	2,9	2,85	11,32	83,59	150	2,9	2,85	11,32	83,59	№14
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,81	0,14	5,31	25,8	20	0,81	0,14	5,31	51,6	№1,1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	8,51	10,89	17,54	203,49	250	11,41	15,19	18,05	281,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1184	32,79	37,75	154,91	1071,38	1407	41,89	49,51	181,45	1350,59	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша Дружба	154	4,6	6,4	24,3	174	184,5	5,67	7,29	32,4	208,80	№189
День 9	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0	8,2	31,50	№312
	Бутерброд с повидлом	35	1,2	3,69	17,29	105,53	40	1,38	4,22	19,76	120,61	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	5,87	10,09	48,87	307,53	404,5	7,14	11,51	60,36	360,91	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91,00	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91,00	
	ОБЕД											
	Суп из овощей	150	1,2	2,6	6,5	55	180	1,44	3,12	7,8	66,00	№135
	Котлеты, бит., шинцеля	50	7,8	10,8	8,3	163	70	11	15,2	10,9	225,00	№451
	Макаронные изделия отварные	110	3,58	2,64	23,91	136,08	130	4,66	3,44	31,09	176,91	№197
	Кисель плодово-ягодный	150	0,09	0,09	17,7	69,75	180	0,09	0,09	21,24	83,70	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	495	15,5	16,62	74,99	514,13	607,5	21,03	22,51	96,25	674,16	
	ПОЛДНИК											
	Сырники из творога	60	1,35	7,35	10,8	156,75	80	1,5	9,8	14,4	209,00	№358
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8	32,41	150	0,07	0,01	9	36,46	№258
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	1,41	7,36	18,8	189,16	230	1,57	9,81	23,4	245,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1154	24,28	34,07	165,06	1101,82	1342	31,24	43,83	202,41	1371,53	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕШЕН ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
						КК					КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша гречневая молочная вязкая	134	5,89	5,8	24,09	173,33	184,5	8,1	8,1	33,3	239,4	№174
День 10	Бутерброд с повидлом	35	2,02	0,35	19,37	88,9	35	2,02	0,35	19,37	88,9	№4
	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	8	6,15	51,66	293,73	399,5	10,21	8,45	60,87	359,8	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	
	ОБЕД											
	Винегрет овощной	30	0,54	2,46	3,38	37,92	50	0,68	3,08	4,22	47,4	№41
	Суп картофельный протертый с гренками	150	3,2	4,6	16,8	123	180	4,3	6	22,4	162	№57
	Голубцы ленивые	130	12,08	17,07	10,67	238,4	150	13,94	19,69	12,31	275,08	№115
	Кисель из концентрата на плодовых	150	0,09	0,09	17,7	69,75	180	0,09	0,09	21,24	83,7	№294
	Хлеб пшеничный с витаминами	20	1,62	0,28	10,62	51,6	40	3,24	0,56	21,24	103,2	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	480	17,53	24,5	59,17	520,67	600	22,25	29,42	81,41	671,38	
	ПОЛДНИК											
	Драчена	50	3,04	6,9	2,6	95	80	8,71	11	4,2	151	№288 (2)
	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4	150	2,8	2,6	8,6	68,4	№ 14
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	1,62	0,28	10,62	51,6	20	1,62	0,28	10,62	51,6	№1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	7,46	9,78	21,62	215	250	13,13	13,88	23,42	271	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1139	33,29	40,43	150,95	1101,4	1349,5	45,89	51,75	184,2	1374,18	

1 день	1170	31,91	36,29	152,97	1063,9	1375	42,86	47,73	180,18	1316,3
2 день	1194	28,84	25,84	173,09	1049,8	1377	33,72	29,78	194,03	1231,03
3 день	1119	38,34	35,24	163,89	1090,41	1349,5	49,42	46,31	207,41	1412,72
4 день	1155	33,03	26,7	178,07	1081,69	1357,5	41,09	33,13	212,63	1309,95
5 день	1075	38,09	29,45	191,49	1192,33	1377,5	47,75	37,19	228,71	1437,81
6 день	1235	26,07	33,789	176,16	1114,2	1412,5	33,89	43,029	207,14	1352,6
7 день	1184	31,87	26,47	196,19	1150,41	1390,5	39,89	31,63	230,58	1373,86
8 день	1184	32,79	37,75	154,91	1071,38	1407	41,89	49,51	181,45	1350,59
9 день	1154	24,28	34,07	165,06	1101,82	1342	31,24	43,83	202,41	1371,53
10 день	1139	33,29	40,43	150,95	1101,4	1349,5	45,89	51,75	184,2	1374,18
Итого за весь период	11609,00	318,51	326,03	1702,78	11017,34	13738,00	407,64	413,89	2028,74	13530,57
Итого средний	1160,90	31,85	32,60	170,28	1101,73	1373,80	40,76	41,39	202,87	1353,06