



Приложение №1  
Норма употребления продуктов питания  
на 1 ребенка в день (с 3-х лет до 7 лет) для детей  
с дневным пребыванием 10,5 час.

Продукты	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Итого за 1 день на 1 реб		Цена
Мясо	112,6							112,6		112,6	33,78	54,08	
Птица		40,6		40,6	40,6		40,6		40,6		20,3		
Консервы рыб.			30			30					6	41,06	
Рыба			87,66	87,66		87,66		87,66			35,06		
Масло сл.	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8	15,8		15,8	
Масло раст.	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3		8,3	
Молоко пит.у/п	315	270	575	200	330	215	45	260	350	430		299	
Молоко конц	39	40	68	23	42	33	20	21	44	50		38	
Молоко сг. с сах.										20		2	
Снежок/Молоко у/п		180					180					36	
Сметана 15%	20,75	20,75				20,75	20,75					8,3	
Творог 9%	75	75				75	75					30	
Сыр		12		12			12			12		4,8	
Яйцо	0,35	0,35	0,175	0,175	0,175	0,3	0,5	1,375	0,5	0,6		0,45	
Мука	17	14		15	40	30	45	7	10	40		21,8	
Кисель	11								11			2,2	
Вермишель	31,5					17		10	31,5			9	
Гречка			19							19		3,8	
Рис	14		4	30				4				5,2	
Пшено		14				7		24		7		5,2	
Геркулес					14							1,4	
Горох					17							1,7	
Фасоль	14											1,4	
Перловка			7							7		1,4	
Ячка				18,5								1,85	
Пшеничная									18,5			1,85	
Манка	5	35	10			5			30			8,5	
Сахар	35,3	35,3	35,3	35,3	35,3	35,3	35,3	35,3	35,3	35,3		35,3	
Кондит. изд.													
Повидло							25					2,5	
Сухофрукты	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3		8,3	
Картофель													
(с01.09.-31.10.) 25%	80	80	320	80	200	80	320	80	80	80		140	
(с31.10.-31.12.) 30%	100	90	310	90	210	100	310	100	90	100		150	
(с31.12.-28.02.) 35%	92	92	368	92	230	92	368	92	92	92		161	
(с29.02.-01.09.) 40%	100	100	400	100	250	100	400	110	100	100		176	
Капуста		100		220	160	230	110		110	100	103	244	
Лук	50	50	50	60	40	60	50	60	50	60	53		
Морковь	40	40	30	30	20	40	40	230	30	40	54		
Свекла		50								230	28		
Томат	10	5	10		10	10	5		10		6		
Дрожжи					2		2					0,4	
Хлеб бел.	30	40	40	40	30	30	30	40	40	30		35	
Хлеб рж.	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38		38	
Батон	30	20	20	20	30	30	30	20	20	30		25	
Сок	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75		75	
Какао			2,25						2,25			0,45	
Кофе	2,25				2,25			2,25		2,25		0,9	
Чай		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,45	
Соль	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5		4,5	

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ Антиповский дс  
/Курдюкова А.И./

18.05.2019г.



Приложение № 2  
Норма употребления продуктов питания  
на 1 ребенка в день (с 3-х лет до 7 лет) для детей  
с дневным пребыванием 10,5 час.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
I	52,36	48,23	206,37	1448,76
II	55,41	58,88	202,72	1569,79
III	58,12	47,77	213,47	1495,45
IV	55,94	42,86	182,19	1322,11
V	47,53	50,54	208,96	1358,87
VI	50,57	46,46	187,21	1423,67
VII	50,69	52,58	238,9	1655,55
VIII	55,91	37,46	173,99	1243,1
IX	43,6	44,45	214,57	1409,9
X	55,82	47,53	209,35	1530,31
Итого:	53	48	204	1446



Утверждаю  
Заведующий МКДОУ Антиповский дс

/Курдюкова А.И./

13.05 2019г.



### Приложение № 3

Норма употребления продуктов питания  
на 1 ребенка в день (с 3-х лет до 7 лет) для детей  
с дневным пребыванием 10,5 час.

I день	II день	III день	IV день	V день
Завтрак Каша рисовая молочная Кисель	Завтрак Каша пшеничная молочная Чай Батон Сыр	Завтрак Каша манная молочная Какао Батон	Завтрак Каша ячневая молочная Чай Батон Сыр	Завтрак Каша геркулесовая молочная Чай Батон
Завтрак II Сок	Завтрак II Сок	Завтрак II Сок	Завтрак II Сок	Завтрак II Сок
Обед Суп картофельный с фасолью на к/б- не Котлеты рубленные в том. соусе Макаронны отварные Компот из с/ф Хлеб белый Хлеб ржаной	Обед Борщ на кур. б- не со сметаной Манные зразы с курицей Компот из с/ф Хлеб белый Хлеб ржаной	Обед Уха из рыбных консервов Картофельное пюре Тефтели рыбные Компот из с/ф Хлеб белый Хлеб ржаной	Обед Суп – лапша домашняя на кур. б-не Плов из птицы Компот из с/ф Хлеб белый Хлеб ржаной	Обед Суп гороховый на кур.б-не Рагу овощное с курицей Компот из с/ф Хлеб белый Хлеб ржаной
Полдник Сырники творожные со сметанной подливой Кофейный напиток Батон	Полдник Пудинг из творога со сметанным соусом Снежок/Молоко Хлеб белый	Полдник Суп гречневый молочный Хлеб белый Чай	Полдник Рыба отварная Капуста тушеная Чай Хлеб белый	Полдник Булочка молочная Кофейный напиток

VI день	VII день	VIII день	IX день	X день
Завтрак Вермишель в молоке Чай	Завтрак Творожная запеканка со сметанным соусом Чай Батон Сыр	Завтрак Омлет Чай с молоком Батон	Завтрак Каша пшеничная молочная Какао Батон	Завтрак Каша молочная из разных круп Чай Батон Сыр
Завтрак II Сок	Завтрак II Сок	Завтрак II Сок	Завтрак II Сок	Завтрак II Сок
Обед Суп картофельный с крупой с рыбными консервами Капуста тушеная Котлета рыбная Компот из с/ф Хлеб белый Хлеб ржаной	Обед Суп овощной на кур. б-не Жаркое по- домашнему с курицей Компот из с/ф Хлеб белый Хлеб ржаной	Обед Суп вермишелевый на к/ б-не Тефтели мясные Компот из с/ф Хлеб белый Хлеб ржаной	Обед Щи на кур. б-не Вермишель отварная Котлеты из курицы Компот из с/ф Хлеб белый Хлеб ржаной	Обед Суп крестьянский на м/к б-не Суфле мясное Свекла тушеная Компот из с/ф Хлеб белый Хлеб ржаной
Полдник Вареники ленивые со сметаной подливой Чай Батон	Полдник Ватрушка с повидлом  Снежок/Молоко	Полдник Пшено отварное Котлета рыбная Кофейный напиток Хлеб белый	Полдник Биточки манные с киселем Чай Хлеб белый	Полдник Блины со сгущенным молоком Кофейный напиток



1 день (для детей с 3-х лет до 7 лет)

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	<b>I завтрак</b>						
302	Каша рисовая молочная						200
	молоко у/п пит./конц.	200/23	6,0/1,70	6,4/179	9,4/2,07	120,0/31,28	
	рис	14	0,98	0,08	10,82	45,22	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
648	Кисель						200
	кисель	11	0,011	-	10,12	40,52	
	сахар	5,3	-	-	5,23	19,82	
	<b>II завтрак</b>						
707	Сок	75	-	-	8,625	34,5	75
			7,02	9,38	49,24	305,20	
	<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с фасолью на к/б						250
	томат	5	0,18	-	0,59	3,15	
	мясо	33,78/23,64	4,23	1,47	-	30,24	
	курица	20/17,6	3,2	2,8	-	38,0	
	картофель(с29.02.-01.09.)	100/60	1,4	-	13,8	58,1	
	(с01.09.31.10.)	80/60	1,12	-	11,04	46,48	
	(с31.10.-31.12.)	100/70	1,40	-	13,80	58,10	
	(с31.12.-28.02.)	92/60	1,29	-	12,70	53,45	
	лук	30/27	0,45	-	2,58	11,67	
	морковь	20/16	0,2	-	1,12	5,28	
	фасоль	14	3,12	0,24	7,63	43,26	
	масло слив	3,8	0,03	2,75	0,049	25,12	
	масло раст.	2,3	-	2,30	-	20,68	
451	Котлеты рубленые в том. соусе						70
	мясо	78,82/55,17	9,47	3,29	-	67,74	
	курица	20,6/18,13	3,30	2,88	-	39,14	50
	лук	20/18	0,3	-	1,72	7,74	
	морковь	20/16	0,2	-	1,12	5,28	
	яйцо	0,175	0,022	0,02	0,001	0,27	
	масло раст..	3	-	3,0	-	26,97	
	томат	5	0,18	-	0,59	3,15	
332	Макароны отварные						130
	макароны	31,5	3,28	0,28	23,69	104,58	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
639	Компот из с/ф						200
	сухофрукты	8,3	0,13	-	5,35	22,71	
	сахар	10	-	-	9,98	37,4	
	Хлеб белый	30	2,4	0,3	14,7	72,0	30
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,38	16,72	79,8	38
			27,52	16,93	99,69	651,58	
	<b>Полдник</b>						
359	Сырники творожные со смет.подл.						150
	творог 9%	75	9,0	6,75	2,47	105,75	
	сметана 15%	20,75	0,56	3,11	0,75	37,35	
	сахар	10	-	-	9,98	37,4	
	мука	17	1,8	0,22	12,44	55,93	
	манка	5	0,56	0,035	3,66	16,3	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло раст.	3	-	3,0	-	26,97	
	яйцо	0,175	0,022	0,02	0,001	0,27	
	молоко у/п пит./конц.	15/5	0,45/0,37	0,48/0,39	0,70/0,45	9,0/6,8	
692	Кофейный напиток						200
	кофейный напиток	2,25	0,29	0,081	1,49	7,87	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
	молоко у/п пит./конц.	100/11	3,0/0,81	3,2/0,86	4,7/0,99	60,0/14,96	
	Батон	30	2,1	2,1	15,6	90,0	30
			17,82	21,92	57,44	491,98	
	<b>Итого за день</b>		52,36	48,23	206,37	1448,76	



Утверждаю  
Заведующий МКДОУ Антиповский дс  
Журдочкова А.И./  
13.05.2019 г.

II день (для детей с 3-х лет до 7 лет)

№ рсц	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	<b>I завтрак</b>						
299	Каша пшеничная молочная						200
	молоко у/п пит.конц.	200/23	6,0/1,70	6,4/1,79	9,4/2,07	120,0/31,28	
	пшено	14	1,68	0,41	8,86	46,76	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
685	Чай						200
	чай	0,5	-	-	-	-	
	сахар	10,3	-	-	10,28	38,52	
3	Батон	20	1,4	1,4	10,4	60,0	20
	сыр	12	3,22	3,28	-	43,32	12
	<b>II завтрак</b>						
707	Сок	75	-	-	8,625	34,5	75
			12,33	14,39	52,61	388,	
	<b>Обед</b>						
109	Борщ на кур. б-не со сметаной						250
	курица	20/17,6	3,2	2,8	-	38,0	
	сметана 15%	5	0,135	0,75	0,18	9,0	
	картофель(с29.02.-01.09.)	100/60	1,4	-	13,8	58,1	
	(с01.09.-31.10.)	80/60	1,12	-	11,04	46,48	
	(с31.10.-31.12.)	90/63	1,26	-	12,42	52,29	
	(с31.12.-28.02.)	92/60	1,29	-	12,70	53,45	
	капуста	100/80	1,4	-	4,3	22,4	
	свекла	50/40	0,7	-	0,9	19,2	
	лук	30/27	0,45	-	2,58	11,67	
	морковь	20/16	0,2	-	1,12	5,28	
	томат	5	0,18	-	0,59	3,15	
	масло слив.	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
	масло раст.	3	-	3	-	26,97	
66	Манные зразы с курицей						150
	курица	20,6/18,13	3,30	2,88	-	39,14	
	манка	30	3,39	0,21	21,99	97,8	
	молоко у/п пит./конц.	55/8	1,65/0,59	1,76/0,6	2,58/0,72	33,0/10,88	
				2			
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	20/16	0,2	-	1,12	5,28	
	яйцо	0,175	0,022	0,020	0,001	0,27	
	масло слив.	4,8	0,038	3,48	0,062	31,73	
	масло раст.	3,3	-	3,3	-	29,67	
639	Компот из с/ф						200
	сухофрукты	8,3	0,13	-	5,35	22,71	
	сахар	10	-	-	9,98	37,4	
	Хлеб белый	20	1,6	0,2	9,8	48,0	20
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,38	16,72	79,8	38
			24,92	25,07	92,83	702,0	
	<b>Полдник</b>						
362	Пудинг из творога со сметанным соусом						130
	творог 9%	75	9,0	6,75	2,47	105,75	
	сметана 15%	15,75	0,425	2,36	0,567	28,35	
	молоко у/п пит./конц.	15/9	0,45/0,67	0,48/0,7	0,70/0,81	9,0/12,24	
				0			
	яйцо	0,175	0,022	0,020	0,001	0,27	
	мука	14	1,48	0,18	10,25	46,06	
	манка	5	0,56	0,03	3,66	16,3	
	сахар	10	-	-	9,98	37,4	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло раст.	2	-	2	-	17,98	
401	Снежок 2,5%	180	5,04	4,5	19,8	144,0	180
400	Молоко у/п пит.3,2%	180	5,4	5,76	8,46	108,0	180
	Хлеб белый	20	1,6	0,2	9,8	48,0	20
	<b>Итого за день</b>		55,41	58,88	202,72	1569,79	



Утверждаю  
Заведующий МКДОУ Антиповский дс  
Журдюкова А.И./  
13.05.2024.

III день (для детей с 3-х лет до 7 лет)

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	<b>Завтрак I</b>						200
302	Каша манная молочная						
	молоко у/п пит./конц.	200/23	6,0/1,70	6,4/1,79	9,4/2,07	120,0/31,28	
	манка	10	1,13	0,07	7,33	32,60	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
693	Какао						200
	какао	2,25	0,54	0,38	0,63	8,03	
	молоко у/п пит./конц.	100/12	3,0/0,89	3,2/0,94	4,7/1,08	60,0/16,32	
	сахар	7	-	-	6,99	26,18	
	Батон	20	1,4	1,4	10,4	60,0	20
	<b>Завтрак II</b>						
707	Сок	75	-	-	8,625	34,5	75
			12,1	14,35	53,12	386,45	
	<b>Обед</b>						250
181	Уха из рыбной консервы						
	рыбные консервы	30	5,4	6,3	-	78,3	
	картофель(с29.02.-01.09.)	100/60	1,40	-	13,80	58,10	
	(с01.09.-31.10.)	80/60	1,12	-	11,04	46,48	
	(с31.10.-31.12.)	100/70	1,40	-	13,80	58,10	
	(с31.12.-28.02.)	92/60	1,29	-	12,70	53,45	
	лук	30/27	0,45	-	2,58	11,67	
	морковь	20/16	0,2	-	1,12	5,28	
	перловка	7	0,65	0,08	5,16	22,68	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло раст.	4,3	-	4,30	-	38,66	
520	Картофельное пюре						120
	молоко у/п пит./конц.	75/10	2,25/0,74	2,4/0,78	3,53/0,9	45,0/13,6	
	картофель(с29.02.-01.09.)	300/180	4,2	-	41,4	174,3	
	(с01.09.-31.10.)	240/180	3,36	-	33,12	139,44	
	(с31.10.-31.12.)	210/147	2,94	-	28,98	122,01	
	(с31.12.-28.02.)	276/180	3,86	-	38,09	160,36	
	масло слив.	3,8	0,03	2,75	0,05	25,12	
394	Тефтели рыбные						50
	рыба	87,66/65,74	17,53	0,88	-	78,02	
	яйцо	0,175	0,022	0,020	0,001	0,27	
	рис	4	0,28	0,024	3,092	12,92	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	томат	10	0,36	-	1,18	6,30	
	масло раст.	4	-	4,00	-	35,96	
639	Компот из сухофруктов						200
	сухофрукты	8,3	0,13	-	5,35	22,71	
	сахар	10	-	-	9,98	37,40	
	Хлеб белый	20	1,6	0,2	9,8	48,0	20
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,38	16,72	79,8	38
			36,0	23,43	114,91	802,31	
	<b>Полдник</b>						200
161	Суп гречневый молочный						
	молоко у/п пит./конц.	200/23	6,0/1,70	6,4/1,79	9,4/2,07	120,0/31,28	
	гречка	19	2,39	0,49	12,92	62,51	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
685	Чай	0,5					200
	сахар	8,3	-	-	8,28	31,04	
	Хлеб белый	20	1,6	0,2	9,8	48,0	20
			10,2	9,99	45,44	306,69	
	<b>Итого за день</b>		58,12	47,77	213,47	1495,45	





**IV день (для детей с 3-х лет до 7 лет)**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	<b>Завтрак I</b>						
302	Каша ячневая молочная						200
	молоко у/п пит./конц.	200/23	6,0/1,70	6,4/1,79	9,4/2,07	120,0/31,2	
	крупа ячневая	18,5	1,85	0,18	12,39	58,64	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
685	Чай	0,25					200
	сахар	10	-	-	9,98	37,40	
3	Батон с сыром						20/12
	батон	20	1,4	1,4	10,4	60,0	20
	сыр	12	3,22	3,28	-	43,32	12
	<b>Завтрак II</b>						
707	Сок	75	-	-	8,625	34,5	75
			12,5	14,16	55,84	399,0	
	<b>Обед</b>						
148	Суп-лапша домашняя на кур.б-не						250
	курица	20/17,6	3,2	2,8	-	38,0	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	картофель(с29.02.-01.09.)	100/60	1,4	-	13,8	58,1	
	(с01.09.-31.10.)	80/60	1,12	-	11,04	46,48	
	(с31.10.-31.12.)	90/63	1,26	-	12,42	52,29	
	(с31.12.-28.02.)	92/60	1,29	-	12,70	53,45	
	яйцо	0,175	0,022	0,020	0,001	0,27	
	мука	15	1,59	0,19	10,98	49,35	
	масло слив.	3,8	0,030	2,75	0,049	25,12	
	масло раст.	2,3	-	2,3	-	20,68	
492	Плов из птицы						180
	курица	20,6/18,13	3,30	2,88	-	39,14	
	рис	30	2,10	0,18	23,19	96,90	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	масло слив	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло раст.	3	-	3,0	-	26,97	
639	Компот из сухофруктов						200
	сухофрукты	8,3	0,13	-	5,35	22,21	
	сахар	10	-	-	9,98	37,40	
	Хлеб белый	20	1,6	0,2	9,8	48,0	20
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,38	16,72	79,8	38
			20,8	21,72	94,48	645,5	
	<b>Полдник</b>						
369	Рыба отварная						50
	рыба	87,66/65,74	17,53	0,88	-	78,02	
534	Капуста тушеная						130
	капуста	220/176	3,08	-	9,46	49,28	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло раст.	3	-	3,0	-	26,97	
685	Чай	0,25					200
	сахар	10,3	-	-	10,28	38,52	
	Хлеб белый	20	1,6	0,2	9,8	48,0	20
	<b>Итого за день</b>		55,94	42,86	182,19	1322,11	





**У день (для детей с 3-х лет до 7 лет)**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	<b>Завтрак I</b>						200
302	Каша геркулесовая молочная	200/23	6,0/1,70	6,4/1,79	9,4/2,07	120,0/31,28	
	молоко у/п пит./конц.	14	1,67	0,81	9,16	48,03	
	геркулес	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло слив.	5	-	-	4,99	18,7	
685	сахар	0,5					200
	Чай	8	-	-	7,98	29,92	
	сахар	30	2,1	2,1	15,6	90,0	30
	Батон						
	<b>Завтрак II</b>						75
707	Сок	75	-	-	11,5	46,0	
			9,8	12,21	55,81	367,86	
	<b>Обед</b>						250
139	Суп гороховый на кур. б-не						
	курица	20/17,6	3,2	2,8	-	38,0	
	картофель(с29.02.-01.09.)	100/60	1,4	-	13,8	58,1	
	(с01.09.-31.10.)	80/60	1,12	-	11,04	46,48	
	(с31.10.-31.12.)	90/63	1,26	-	12,42	52,29	
	(с31.12.-28.02.)	92/60	1,29	-	12,70	53,45	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	горох	17	3,91	0,27	9,81	54,91	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло раст.	2,3	-	2,3	-	20,68	
539	Рагу овощное с курицей						200
	курица	20,6/18,13	3,30	2,88	-	39,14	
	картофель(с29.02.-01.09.)	150/90	12,10	-	20,70	69,7287,15	
	(с01.09.-31.10.)	120/90	1,68	-	16,56	69,72	
	(с31.10.-31.12.)	120/84	1,68	-	16,56	69,72	
	(с31.12.-28.02.)	138/90	1,93	-	19,04	80,18	
	капуста	160/128	2,24	-	6,88	35,84	
	томат	10	0,36	-	1,18	6,3	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло раст.	3	-	3,0	-	26,97	
639	Компот из сухофруктов						200
	сухофрукты	8,3	0,13	-	5,35	22,71	
	сахар	10	-	-	9,98	37,40	
	Хлеб белый	30	2,4	0,3	14,7	72,0	30
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,38	16,72	79,8	38
			29,0	27,79	103,78	673,48	
	<b>Полдник</b>						40
769	Булочка молочная						
	молоко у/п пит./конц.	30/8	0,9/0,59	0,96/0,62	1,41/0,72	18,0/10,88	
	яйцо	0,175	0,022	0,020	0,001	0,27	
	мука	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	сахар	4,3	-	-	4,29	16,08	
	дрожжи	2	0,25	0,008	0,17	1,7	
	масло слив.	3,8	0,030	2,75	0,049	25,12	
	масло раст.	3	-	3,0	-	26,97	
692	Кофейный напиток						200
	кофейный напиток	2,25	0,29	0,081	1,494	7,875	
	молоко у/п пит./конц.	100/11	3,0/0,81	3,2/0,86	4,7/0,99	60,0/14,96	
	сахар	8	-	-	7,98	29,92	
			8,73	10,54	49,37	317,53	
	<b>Итого за день</b>		47,53	50,54	208,96	1358,87	





VI день (для детей с 3-х лет до 7 лет)

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	<b>Завтрак I</b>						
160	Вермишель в молоке						200
	молоко у/п пит./конц.	200/23	6,0/1,70	6,4/1,79	9,4/2,07	120,0/31,28	
	вермишель	17	1,77	0,15	12,78	56,44	
	масло сл.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
685	Чай						200
	чай	0,25					
	сахар	7	-	-	6,99	26,18	
	<b>Завтрак II</b>						
707	Сок	75	-	-	8,625	34,5	75
			7,8	9,45	42,84	282,26	
	<b>Обед</b>						
149	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами						250
	Рыбные консервы	30	5,4	6,3	-	78,3	
	лук	30/27	0,45	-	2,58	11,67	
	морковь	20/16	0,20	-	1,12	5,28	
	картофель(с29.02.-01.09.)	100/60	1,40	-	13,80	58,10	
	(с01.09.-31.10.)	80/60	1,12	-	11,04	46,48	
	(с31.10.-31.12.)	100/70	1,40	-	11,04	46,48	
	(с31.12.-28.02.)	92/60	1,29	-	12,70	53,45	
	пшено	7	0,84	0,20	4,43	23,38	
	масло слив	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
	масло раст.	3	-	3,0	-	26,97	
534	Капуста тушёная						130
	капуста	230/184	3,22	-	9,89	51,52	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	масло слив.	2,8	0,022	2,03	0,036	18,51	
	масло раст.	3,3	-	3,30	-	29,67	
	томат	10	0,36	-	1,18	6,30	
388	Котлета рыбная						50
	рыба	87,66/65,74	17,53	0,88	-	78,02	
	лук	10/9	0,15	-	0,86	3,87	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	яйцо	1/8	0,015	0,014	0,0008	0,20	
	масло слив.	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
	масло раст.	2	-	2,0	-	17,98	
639	Компот из сухофруктов						200
	сухофрукты	8,3	0,13	-	5,35	22,71	
	сахар	10	-	-	9,98	37,40	
	Хлеб белый	30	2,4	0,3	14,7	72,0	30
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,38	16,72	79,8	38
			26,86	21,23	85,9	707,86	
	<b>Полдник</b>						
335	Вареники ленивые со сметан.соус.						180
	творог 9%	75	9,0	6,75	2,47	105,75	
	сметана 15%	20,75	0,56	3,11	0,75	37,35	
	яйцо	0,175	0,022	0,020	0,001	0,27	
	сахар	6,3	-	-	6,29	23,56	
	мука	30	3,18	0,39	21,96	98,70	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	манка	5	0,565	0,035	3,66	16,3	
	молоко у/п пит./конц.	15/10	0,45/0,74	0,48/0,78	0,70/0,9	9,0/13,6	
685	Чай	0,25					200
	сахар	7	-	-	6,99	26,18	
	Батон	30	2,1	2,1	15,6	90,0	30
			15,91	15,78	58,47	433,55	
	<b>Итого за день</b>		50,57	46,46	187,21	1423,67	





**VII день (для детей с 3-х лет до 7 лет)**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	<b>Завтрак I</b>						
356	Творожная запеканка со сметанным соусом						180
	творог 9%	75	9,0	6,75	2,47	105,75	
	сметана 15%	20,75	0,56	3,11	0,75	37,35	
	яйцо	1/4	0,032	0,029	0,002	0,39	
	мука	5	0,53	0,065	3,66	65,8	
	молоко у/п пит./конц.	15/10	0,45/0,74	0,48/0,78	0,70/0,9	9,0/13,6	
	масло слив.	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
	масло раст.	2	-	2,0	-	17,98	
	сахар	10	-	-	9,98	37,40	
685	Чай	0,5					200
	сахар	12,3	-	-	12,27	46,00	
3	Батон	30	2,1	2,1	15,6	90,0	30
	сыр	12	3,22	3,28	-	43,32	12
	<b>Завтрак II</b>						
707	Сок	75	-	-	8,625	34,5	75
			15,92	19,99	54,1	507,37	
	<b>Обед</b>						
135	Суп овощной на кур.б-не						250
	курица	20/17,6	3,2	2,8	-	38,0	
	лук	30/27	0,45	-	2,58	11,67	
	морковь	20/16	0,20	-	1,12	5,28	
	картофель(с29.02.-01.09.)	100/60	1,40	-	13,80	58,10	
	(с01.09.-31.10.)	80/60	1,12	-	11,04	46,48	
	(с31.10.-31.12.)	100/70	1,40	-	13,80	58,10	
	(с31.12.-28.02.)	92/60	1,29	-	12,70	53,45	
	капуста	110/88	1,54	-	4,73	24,64	
	томат	5	0,18	-	0,59	3,15	
	масло слив.	4,8	0,038	3,48	0,062	31,73	
	масло раст	2	-	2,0	-	17,98	
436	Жаркое по-домашнему с курицей						200
	курица	20,6/18,13	3,30	2,88	-	39,14	
	картофель(с29.02.-01.09.)	300/180	4,2	-	41,4	174,3	
	(01.09.-31.10.)	240/180	3,36	-	33,12	139,44	
	(с31.10.-31.12.)	210/147	2,94	-	28,98	122,01	
	(с31.12.-28.02.)	276/180	3,86	-	38,09	160,36	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	20/16	0,20	-	1,12	5,28	
	масло слив.	5	0,04	3,62	0,065	33,05	
	масло раст.	2,3	-	2,30	-	20,68	
639	Компот из сухофруктов						200
	сухофрукты	8,3	0,13	-	5,35	22,71	
	сахар	10	-	-	9,98	37,40	
	Хлеб белый	30	2,4	0,3	14,7	72,0	30
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,38	16,72	79,8	38
			24,18	21,88	113,94	738,51	
	<b>Полдник</b>						
769	Ватрушка с повидлом						50
	повидло	25	0,10	-	17,17	65,0	
	мука	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	яйцо	1/4	0,032	0,029	0,002	0,39	
	молоко у/п пит./конц.	30/10	0,9/0,74	0,96/0,78	1,41/0,9	18,0/13,6	
	сахар	3	-	-	2,99	11,22	
	масло слив.	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
	масло раст.	2	-	2,0	-	17,98	
	дрожжи	2	0,25	0,008	0,17	1,7	
401	Снежок 2,5%	180	5,04	4,5	19,8	144,0	180
400	Молоко у/п пит.3,2%	180	5,4	5,76	8,46	108,0	180
			10,59	10,71	70,86	409,72	
	<b>Итого за день</b>		50,69	52,58	238,9	1655,55	





**VIII день (для детей с 3-х лет до 7 лет)**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	<b>Завтрак I</b>						
340	Омлет						100
	яйцо	1	0,127	0,011	0,007	1,57	
	молоко у/п пит./конц.	60/10	1,8/0,74	1,92/0,78	2,82/0,9	36,0/13,6	
	масло слив.	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
	масло раст.	1	-	1,0	-	9,0	
648	Чай с молоком/Чай	0,5					200
	сахар	10	-	-	9,98	37,40	
	молоко у/п пит.	100	3,0	3,2	4,7	60,0	
	Батон	20	1,4	1,4	10,4	60,0	20
	<b>Завтрак II</b>						
707	Сок	75	-	-	8,625	34,5	75
			6,35	9,71	36,57	258,3	
	<b>Обед</b>						
140	Суп вермишелевый на к/ б-не						250
	мясо	33,78/23,64	4,23	1,47	-	30,24	
	картофель(с29.02.-01.09.)	110/66	1,54	-	15,18	63,91	
	(с01.09.-31.10.)	80/60	1,12	-	11,04	46,48	
	(с31.10.-31.12.)	100/70	1,40	-	13,80	58,10	
	(с31.12.-28.02.)	92/60	1,29	-	12,70	53,45	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	20/16	0,20	-	1,12	5,28	
	вермишель	10	1,04	0,09	7,52	33,20	
	масло слив.	2,8	0,022	2,03	0,036	18,51	
	масло раст.	3	-	3,0	-	26,97	
463	Тфтели мясные						70
	мясо	78,82/55,17	9,47	3,29	-	67,74	
	рис	4	0,28	0,024	3,09	12,92	
	яйцо	1/4	0,032	0,029	0,002	0,39	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	масло слив.	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
	масло раст.	2,3	-	2,30	-	20,68	
407	Морковь тушеная						130
	морковь	190/152	1,9	-	10,64	50,16	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
639	Компот из сухофруктов						200
	сухофрукты	8,3	0,13	-	5,35	22,71	
	сахар	15,3	-	-	15,27	57,22	
	Хлеб белый	20	1,6	0,2	9,8	48,0	20
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,38	16,72	79,8	38
			23,07	17,15	88,8	595,32	
	<b>Полдник</b>						
679	Пшено отварное						120
	пшено	24	2,88	0,70	15,19	80,16	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
388	Котлета рыбная						50
	рыба	87,66/65,74	17,53	0,88	-	78,02	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	яйцо	1/8	0,015	0,014	0,0008	0,20	
	мука	7	0,74	0,09	5,12	23,03	
	масло раст.	2	-	2,0	-	17,98	
692	Кофейный напиток	2,25	0,29	0,081	1,494	7,895	200
	молоко у/п пит./конц.	100/11	3,0/0,81	3,2/0,86	4,7/0,99	60,0/14,96	
	сахар	10	-	-	9,98	37,40	
	Хлеб белый	20	1,6	0,2	9,8	48,0	20
			26,49	10,6	48,62	389,48	
	<b>Итого за день</b>		55,91	37,46	173,99	1243,1	





**IX день (для детей с 3-х лет до 7 лет)**

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	<b>Завтрак I</b>						
302	Каша пшеничная молочная						200
	молоко у/п пит./конц.	200/23	6,0/1,70	6,4/1,79	9,4/2,07	120,0/31,28	
	пшеничная	18,5	2,31	0,30	12,32	58,83	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
693	Какао	2,25	0,54	0,38	0,63	8,03	200
	молоко у/п пит./конц.	100/11	3,0/0,81	3,2/0,86	4,7/0,99	60,0/14,96	
	сахар	7	-	-	6,99	26,18	
	Батон	20	1,4	1,4	10,4	60,0	20
	<b>Завтрак II</b>						
707	Сок	75	-	-	8,625	34,5	75
			13,28	14,58	58,11	412,68	
	<b>Обед</b>						
123	Щи на кур. б-не						250
	курица	20/17,6	3,2	2,8	-	38,0	
	картофель(с29.02.-01.09.)	100/60	1,4	-	13,8	58,1	
	(01.09.-31.10.)	80/60	1,12	-	11,04	46,48	
	(с31.10.-31.12.)	90/63	1,26	-	12,42	52,29	
	(с31.12.-28.02.)	92/60	1,29	-	12,70	53,45	
	лук	30/27	0,45	-	2,58	11,67	
	морковь	20/16	0,20	-	1,12	5,28	
	капуста	110/88	1,54	-	4,73	24,64	
	томат	10	0,36	-	1,18	6,3	
	масло слив.	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
	масло раст.	3	-	3,0	-	26,97	
332	Вермишель отварная						110
	вермишель	31,5	3,28	0,28	23,69	104,58	
	масло сл.	3	0,024	2,175	0,039	19,83	
498	Котлеты из курицы						50
	курица	20,6/18,13	3,30	2,88	-	39,14	
	лук	20/18	0,30	-	1,72	7,74	
	морковь	10/8	0,10	-	0,56	2,64	
	яйцо	1/4	0,032	0,029	0,002	0,39	
	мука	10	1,06	0,13	7,32	32,90	
	масло сл.	2,8	0,022	2,03	0,036	18,51	
	масло раст.	2,3	-	2,30	-	20,68	
639	Компот из сухофруктов						200
	сухофрукты	8,3	0,13	-	5,35	22,71	
	сахар	10	-	-	9,98	37,40	
	Хлеб белый	20	1,6	0,2	9,8	48,0	20
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,38	16,72	79,8	38
			23,61	21,77	98,65	674,36	
	<b>Полдник</b>						
318	Биточки манные с киселем						100/20
	кисель	11	0,011	-	10,12	40,52	
	манка	30	3,39	0,21	21,99	97,80	
	молоко у/п пит./конц.	55/10	1,65/0,74	1,76/0,78	2,58/0,9	33,0/13,6	
	яйцо	1/4	0,032	0,029	0,002	0,39	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло раст.	3	-	3,0	-	26,97	
685	Чай	0,5					200
	сахар	8,3	-	-	8,28	31,04	
	Хлеб белый	20	1,6	0,2	9,8	48,0	20
			6,71	8,1	57,81	322,86	
	<b>Итого за день</b>		43,6	44,45	214,57	1409,9	



Утверждаю  
Заведующий МКДОУ Антиповский дс  
/Курдюкова А.И./  
13.05. 2019г.



### X день (для детей с 3-х лет до 7 лет)

№ рец	Приём пищи, наименование блюда и продукты	Гр Бр. нет	Химический состав				Выход
			Б	Ж	У	К	
	<b>Завтрак I</b>						
302	Каша молочная из разных круп						200
	молоко у/п пит./конц.	200/23	6,0/1,70	6,4/1,79	9,4/2,07	120,0/31,28	
	гречка	19	2,39	0,49	12,92	62,51	
	пшено	7	0,84	0,20	4,43	23,38	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
685	Чай	0,5					200
	сахар	7,3	-	-	7,28	27,30	
3	Багон	30	2,1	2,1	15,6	90,0	30
	сыр	12	3,22	3,28	-	43,32	12
	<b>Завтрак II</b>						
707	Сок	75	-	-	8,625	34,5	75
			14,58	15,37	63,3	446,15	
	<b>Обед</b>						
138	Суп крестьянский на м/к б-не						250
	мясо	33,78/23,64	4,23	1,47	-	30,24	
	картофель(с29.02.-01.09.)	100/60	1,40	-	13,80	58,10	
	(с01.09.-31.10.)	80/60	1,12	-	11,04	46,48	
	(с31.10.-31.12.)	100/70	1,40	-	13,80	58,10	
	(с31.12.-28.02.)	92/60	1,29	-	12,70	53,45	
	перловка	7	0,65	0,08	5,16	22,68	
	лук	30/27	0,45	-	2,58	11,67	
	морковь	20/16	0,2	-	1,12	5,28	
	масло сл.	3,8	0,030	2,75	0,049	25,12	
	масло раст.	2	-	2,0	-	17,98	
	капуста	100/80	1,40	-	4,30	22,40	
472	Суфле мясное						75
	мясо	78,82/55,17	9,47	3,29	-	67,74	
	лук	30/27	0,45	-	2,58	11,67	
	морковь	20/16	0,2	-	1,12	5,28	
	молоко у/п пит./конц	55/5	1,65/0,37	1,76/0,39	2,58/0,45	33/6,8	
	яйцо	0,35	0,044	0,040	0,002	0,54	
	масло слив.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло раст.	1,3	-	1,30	-	11,69	
78	Свекла тушенная						130
	свекла	230/184	3,22	-	4,14	88,32	
	масло раст.	1	-	1	-	9,0	
639	Компот из сухофруктов						200
	сухофрукты	8,3	0,13	-	5,35	22,71	
	сахар	10	-	-	9,9	37,40	
	Хлеб белый	30	2,4	0,3	14,7	72,0	30
	Хлеб ржаной	38	1,9	0,38	16,72	79,8	38
			30,72	18,15	84,0	677,67	
	<b>Полдник</b>						
726	Блины со сгущенным молоком						40/20
	сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	
	молоко у/п пит./конц.	75/11	2,25/0,81	2,40/0,86	3,53/0,99	45,0/14,96	
	мука	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	яйцо	1/4	0,032	0,029	0,002	0,39	
	сахар	5	-	-	4,99	18,7	
	масло сл.	4	0,032	2,9	0,052	26,44	
	масло раст.	4	-	4,00	-	35,96	
692	Кофейный напиток	2,25	0,29	0,081	1,494	7,875	200
	сахар	8	-	-	7,98	29,92	
	молоко у/п пит./конц.	100/11	3,0/0,81	3,2/0,86	4,7/0,99	60,0/14,96	
			10,52	14,01	62,05	446,09	
	<b>Итого за день</b>		55,82	47,53	209,35	1530,31	