



 Утверждено
 Заведующий МБДОУ
 Иланский детский сад № 1
 Е.В. Бенгелер
 Приказ № 166 от 22.08.2022

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша Дружба молочная	150	200	5,4	7,69	23,78	182,5	0,10	0,18	1,30	162,70	0,90	6,62	9,24	30,76	228,3	0,13	0,22	1,50	188,77	1,22	60
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	35/6	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	гп
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	гп
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
Обед:																					
Сельдь с луком и маслом	40	60	5,87	7,70	0,51	93,3	0,01	0,07	1,79	34,90	0,33	8,81	11,55	0,76	140,0	0,02	0,15	2,71	52,46	0,51	3
Борщ со свеж.кап.и сметаной	200/8	250/10	7,42	8,25	13,71	155,98	0,07	0,09	16,82	39,30	1,81	7,84	9,27	17,12	179,8	0,08	0,10	20,87	48,04	2,07	21
Жаркое "По-Домашнему"	170	200	11,16	10,65	24,40	232,30	0,17	0,14	24,70	23,48	2,39	13,15	11,66	28,70	265,50	0,21	0,16	29,05	27,64	2,81	36
Компот из плодов ягод сушены	150	180	0,29	0,00	20,39	82,78	0,018	0,00	0,25	7,61	6,45	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	355
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,60	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	гп
Полдник:																					
Пирог сдобный с морковью	60	100	4,54	5,30	27,37	141,4	0,06	0,34	0,00	9,88	0,58	6,05	7,07	36,50	233,5	0,08	0,05	0,00	13,17	0,76	64
Чай с лимоном	150/4	180/5	0,18	0,00	13,15	50,41	0,00	0,01	1,65	4,34	6,47	0,21	0,00	15,19	58,3	0,00	0,01	2,06	5,27	0,57	2
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Итого			48,48	51,5	217,6	1468	0,583	1,189	80,3	629,37	23,63	60,3	64,91	265,7	1855,5	0,8087	1,098	90,46	777,17	20,38	



Утверждено
 Заведующий МБДОУ
 Иланский детский сад № 7
 Е.В. Бенгель
 Приказ № 106 от 22.08.2022

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к.	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша геркулесовая мол.жидкая	150	200	4,96	7,88	17,55	167,10	0,09	0,17	1,20	152,00	1,08	6,62	10,23	23,06	205,70	0,12	0,23	1,60	202,62	1,43	79	
Хлеб пшеничный с сыром	25/10	35/15	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП	
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33	
Полдник:																						
Молоко	150	170	0,90	0,00	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП	
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП	
Обед:																						
Щи из свеж. капусты со сметаной	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	34	
Гуляш из отварного печени	200/8	250/10	7,31	7,06	9,20	127,5	0,08	0,09	27,40	34,64	0,53	9,14	8,82	11,50	159,4	0,10	0,11	34,25	43,30	0,66	35	
Макаронные изделия	60	70	13,01	13,47	2,58	183,21	0,00	0,12	0,00	19,82	1,98	15,18	15,72	3,01	213,8	0,00	0,14	0,00	23,12	2,13	14	
Компот из яблок с лимоном	100	120	7,01	13,29	28,78	255,60	0,00	0,02	0,34	101,71	0,01	10,79	20,45	44,28	393,0	0,00	0,03	0,53	156,48	0,01	88	
	150	180	0,19	0,15	10,01	78,9	0,40	0,00	2,02	6,47	0,30	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	62	
	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП	
Полдник:																						
Запеканка творож. сгуц. молоком																						
Чай с сахаром	120/20	150/30	27,53	20,42	37,07	437,5	0,10	0,47	0,97	316,55	1,06	27,53	20,42	37,07	437,5	0,10	0,47	0,97	316,55	1,06	54	
	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17	
			73,39	72,75	180,9	1551,1	0,849	1,386	34,11	1076,1	8,085	92,35	94,93	241,1	2153,7	0,5687	1,597	42,38	1340	9,575		



Утвержден
 Заведующий МБДОУ
 Иланский детский сад № 7
 Е.В. Бенгель
 Приказ № 166-ОД, от 22.08.2022

3 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Омлет натуральный	160	160	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	17,58	19,24	2,42	252,8	0,08	0,47	0,36	107,40	3,12	311
Чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,08	11,8	0,03	0,15	1,13	133,42	0,56	3,53	3,84	20,65	126,4	0,04	0,16	1,26	148,47	0,66	7
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	35/6	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
Обед:																					
Зеленый горошек для подгарнира	40	60	0,46	4,04	3,63	53,1	0,02	0,02	1,23	9,54	0,25	0,68	6,06	5,44	79,6	0,03	0,04	1,85	17,17	0,38	69
Суп картофельный с крупой	200	250	7,07	7,07	12,51	139,7	0,08	0,08	9,50	16,34	1,42	8,84	8,83	15,64	174,7	0,10	0,10	11,88	20,43	1,77	11
Макаронные изделия отварные	100	150	3,40	5,00	19,00	135,0	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50	5,10	7,50	19,00	203,0	0,06	0,02	0,00	12,00	0,80	45
Котлета рыбная с соусом	60/20	70/30	9,34	5,32	12,95	135,34	0,04	0,10	2,20	46,15	0,50	10,67	6,08	14,80	154,7	0,05	0,12	2,51	46,15	0,50	80
Кисель из концентрата	150	180	0,05	0,00	26,49	99,44	0,00	0,00	0,00	8,98	0,03	0,05	0,00	29,08	109,2	0,00	0,00	0,00	9,80	0,03	8
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Полдник:																					
Блины со сгущенкой	100/20	120/30	4,60	4,05	27,10	163,0	0,04	0,00	0,15	4,20	0,60	5,52	4,86	32,50	196,0	0,05	0,00	0,18	50,00	0,07	14
Чай полусладкий	200	200	1,16	0,00	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Итого			59,21	55,69	188,9	1381,6	0,526	1,188	47,6	676,63	11,29	68,91	65,91	215,6	1756,9	0,652	1,32	51,21	842,53	12,17	


 Утверждено
 Заведующий МБДОУ
 Иланский детский сад №7
 Е.В. Бенгальский
 Приказ № 166- од, от 22.08.2022

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,2	1,6	202,6	1,4	179
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Хлеб пшеничный	25	35	1,62	0,24	8,40	40,6	0,04	0,02	0,00	7,40	0,56	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	ГП
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,20	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
Обед:																					
Салат из отварной свеклы с маслом	40	60	0,62	2,99	4,10	45,21	0,01	0,02	3,80	14,06	0,53	0,97	3,99	6,16	63,62	0,01	0,02	3,80	21,09	0,80	27
Суп картоф. с клецками с курицей	200	250	7,58	10,67	15,10	183,3	0,09	0,09	8,85	19,56	1,59	7,97	11,54	18,20	213,1	0,11	0,10	11,15	23,73	1,75	62
Курица в соусе с томатом	60	70	5,20	4,04	2,04	51,6	0,01	0,04	0,62	13,26	0,58	6,93	5,39	2,72	68,8	0,02	0,05	0,83	17,68	0,77	415
Каша гречневая рассыпчатая	100	150	6,70	17,08	33,42	204,3	0,28	0,11	0,00	37,58	4,24	8,46	21,50	42,25	257,8	0,36	0,13	0,00	47,50	5,36	13
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Полдник:																					
Булочка с сарахом	60	100	8,41	4,82	41,10	231,6	0,07	0,12	0,14	52,93	0,67	14,02	8,03	68,50	386,0	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	37
Чай с сахаром	20	40	2,69	5,20	0,04	58,0	0,06	0,05	0,00	9,20	0,39	5,38	10,40	0,09	115,9	0,78	0,1	0,00	18,40	0,78	241
Итого	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
			55,49	313,6	1849	1597	1,828	39,425	581,8	559,29	84,14	73,15	412,5	2460	2132,1	3,1547	43,086	756,12	734,43	1065	



Утверждено
 Заведующий МБДОУ
 Иланский детский сад № 7
 Е.В Бенгель
 Приказ № 166- од, от 22.08.2022

5 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,72	8,58	27,80	209,4	0,04	0,12	1,14	94,86	0,43	6,20	11,44	37,07	279,2	0,06	0,15	1,43	126,47	0,57	41	
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10	
Хлеб пшеничный с сыром	25/10	35/15	4,25	2,90	8,40	76,60	0,04	0,1	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,10	0,91	ГП	
Второй завтрак:																						
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58	
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72	
Обед:																						
Рассольник Ленинградский со смет	200/8	250/10	8,09	5,05	17,22	143,22	0,11	0,09	13,22	26,03	1,82	10,11	6,30	21,52	179,0	0,14	0,11	16,53	32,54	2,27	4	
Капуста тушеная	100	150	3,00	13,80	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	3,00	13,80	4,95	113,0	0,16	0,15	1,42	24,00	0,84	55	
Ёжики в сметанном соусе	60/20	70/30	15,72	13,00	13,24	232,1	0,00	0,15	0,52	19,80	2,36	15,72	13,00	13,24	232,1	0,00	0,15	0,52	19,80	2,36	23	
Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	0,25	0,21	25,35	104,3	0,01	0,00	2,70	9,3	0,34	55	
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП	
Полдник:																						
Рыба запеченая с картоф по русски	120	150	8,56	4,66	13,21	128,5	0,10	0,07	5,93	16,20	0,54	10,67	5,86	16,60	161,8	0,13	0,09	7,45	20,37	0,75	79	
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17	
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП	
Итого			61,32	58,62	193,2	1494,1	0,716	1,173	37,14	710,24	12,32	71,68	66,64	230,4	1754,9	0,872	1,329	42,85	871,9	14,07		



Утверждено
 Заведующий МБДОУ
 Иланский детский сад № 1
 Е.В. Бенгель
 Приказ № 106 от 22.08.2022

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe		
Завтрак:																						
Каша манная молочная жидкая	150	200	5,35	7,17	21,14	165,7	0,06	0,18	1,30	160,40	0,49	7,13	9,56	28,18	221,0	0,08	0,24	1,73	213,80	0,65	1	
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33	
Хлеб пшеничный, масло	25/5	35/6	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП	
Второй завтрак:																						
Молоко	150	170	5,32	3,64	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП	
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП	
Обед:																						
Суп с рыбными консервами	200	250	6,62	5,92	19,05	151,6	0,12	0,02	19,20	15,56	0,97	8,05	7,11	23,91	186,3	0,15	0,07	24,10	19,50	1,22	112	
Картофельное пюре	100	150	3,28	3,27	23,57	138,1	0,00	0,11	22,40	57,30	1,04	3,84	4,87	27,36	162,3	0,17	0,12	26,10	67,73	1,21	22	
Шницель мясной с соусом	60/20	70/30	11,14	9,27	10,47	167,4	0,06	0,09	0,16	28,70	1,67	13,05	10,76	12,66	196,7	0,08	0,13	0,18	33,44	1,96	45	
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0	0,01	0,40	22,48	3,04	6	
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП	
Полдник:																						
Макароны запеченные с сыром	100	120	7,01	13,29	28,78	255,5	0,00	0,02	0,34	101,71	0,01	10,79	20,45	44,28	393,0	0,00	0,03	0,53	156,48	0,01	88	
Салат из моркови с яблоком	40	60	0,43	2,028	4,12	35,76	0,02	0,02	2,67	16,76	0,56	0,63	3,037	6,16	53,54	0,03	0,04	4,02	24,71	0,84	20	
Напиток из шиповника	150	180	0,613	0,25	8,69	71,10	0,00	0,00	117,00	5,04	0,23	0,68	0,28	9,66	79,0	0,00	0,00	130,00	5,60	0,26	71	
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП	
Итого			55,45	55,86	221,9	1610,2	0,529	1,017	165,56	874,64	11,15	70,65	75,83	286,7	2094,4	0,8587	1,325	189,6	1142,9	13,51		



Утверждено
Заведующей МБДОУ
Иланский детский сад № 7
Е. В Бенгель
Приказ № 166- од, от 22.08.2022

7 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп молочный с крупой	150	200	4,96	7,88	17,55	157,1	0,09	0,17	1,20	152,0	1,08	6,62	10,23	23,06	205,7	0,12	0,2	1,6	202,6	1,4	179
Хлеб пшеничный	25	35	1,62	0,24	8,40	40,6	0,04	0,02	0,00	7,40	0,56	2,43	0,36	12,60	60,90	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	ГП
Яйцо отварное	20	20	2,54	2,30	0,14	31,4	0,02	0,1	0,00	11,00	0,54	2,54	2,30	0,14	31,4	0,02	0,1	0,00	11,00	0,54	7
Какао с молоком	150	180	4,82	5,29	20,78	145,40	0,05	0,21	1,56	189,33	0,39	5,32	5,87	23,08	161,6	0,06	0,23	1,73	210,70	0,43	10
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Обед:																					
Кукуруза для подгарнировки	40	60	2,00	0,08	5,32	28,8	0,14	0,08	10,00	10,40	0,28	3,00	0,12	7,98	43,20	0,20	0,10	15,00	15,60	0,42	85
Суп картофель с говяд и клецками	200	250	1,63	4,20	9,09	85,3	0,04	0,03	8,88	17,10	0,53	2,03	5,26	11,37	106,6	0,05	0,04	11,10	21,32	0,66	63
Азу с мясом	170	200	7,97	6,90	24,30	185,8	0,15	0,10	22,78	24,02	1,99	9,38	8,72	29,99	231,3	0,19	0,13	28,05	29,50	2,46	51
Компот из плодов ягод сушенъ	150	180	0,29	0,00	20,39	82,78	0,018	0,00	0,25	7,61	6,45	0,33	0	22,66	91,98	0,02	0,00	0,28	8,46	7,17	355
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,50	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Полдник:																					
Салат овощной или салат из капусты белокачанной*	40	60	4,16	1,08	23,88	117,0	0,16	0,14	43,30	100,10	2,04	4,57	1,18	25,89	128,0	0,18	0,15	47,63	110,11	2,20	56,11
Тефтели рыбные с соусом	60/20	70/30	12,31	8,24	11,60	167,5	0,07	0,17	2,76	60,20	0,97	15,38	10,78	14,50	213,8	74,80	1,20	0,08	0,22	3,45	53
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Чай с лимоном	150/4	180/5	0,18	0,00	13,15	50,41	0,00	0,01	1,65	4,34	6,47	0,21	0,00	15,19	58,3	0,00	0,01	2,06	5,27	0,57	2
Итого			54,26	41,36	206,3	1393	0,977	1,335	103,2	812,21	25,82	65,67	50,63	247,5	1685	75,94	2,566	118,44	890,25	25,23	



Утверждено
Заведующий МБДОУ
Иланский детский сад № 7
Е.В Бенгель
Приказ № 166- од, от 22.08.2022

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша "Янтарная" с яблоком	150	200	5,01	6,67	23,81	170,8	0,15	0,13	2,85	117,26	1,84	5,18	6,95	24,21	227,7	0,15	0,14	3,08	124,68	1,87	26
Хлеб пшеничный с маслом	25/5	35/6	1,65	4,36	8,44	78,0	0,04	0,0	0,00	8,00	0,57	2,46	5,31	12,64	105,8	0,06	0,04	0,00	11,82	0,85	ГП
Кондитерское изделие	15	20	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	0,82	3,26	14,09	85,73	0,013	0,02	0,00	1,68	0,11	ГП
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Второй завтрак:																					
Сок фруктовый	200	200	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	1,16	0,00	25,52	105,2	0,04	0,04	22,16	26,00	0,41	15
Обед:																					
Свекольник вегетарианский со с	200/8	250/10	1,85	4,24	13,42	96,59	0,05	0,05	12,32	33,36	1,14	2,33	5,45	16,66	121,7	0,07	0,06	15,67	41,84	1,44	66
Капуста тушеная с мясом	170	200	7,43	7,31	11,53	134,7	0,12	0,12	78,78	82,34	2,30	8,26	8,12	12,81	155,2	0,13	0,13	87,53	91,49	2,56	57
Компот свежих яблок с лимоном	150	180	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	0,25	0,21	25,35	104,3	0,01	0,00	2,70	9,3	0,34	52
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,50	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Ватрушка с повидлом	60	100	8,41	4,82	41,10	231,60	0,07	0,12	0,14	52,93	0,67	14,02	8,03	68,50	385,99	0,12	0,20	0,23	88,22	1,12	37
Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	16,00	2,20	72
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Итого			37,11	36,11	236,5	1379,3	0,695	0,791	130,02	535,37	12,59	47,22	44,04	290,9	1753,3	0,843	0,987	142,99	643,99	14,53	



 Утверждено ИМДОУ
 Заведующий Иланский детский сад №7
 Е.В. Бателёва
 Приказ № 166 от 22.08.2022

9 ДЕНЬ																					
Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от3до7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Суп мол. с макаронн. издели	150	200	4,28	3,94	12,94	107,4	0,05	0,15	0,68	117,4	0,28	5,71	5,25	17,25	143,1	0,07	0,2	0,9	156,6	0,4	9
Хлеб пшеничный с сыром	25/10	35/15	4,25	2,90	8,40	76,6	0,04	0,06	0,07	100,00	0,63	6,38	4,35	12,60	114,9	0,06	0,08	0,10	161,11	0,91	ГП
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,00	13,09	51,08	0,00	0,01	0,05	2,94	0,49	0,17	0,00	15,01	56,75	0,00	0,01	0,06	3,27	0,54	17
Второй завтрак:																					
Кисломолочный напиток	150	170	5,50	3,77	5,70	83,00	0,046	0,22	0,80	187,00	0,15	6,20	4,20	6,46	94,06	0,052	0,25	0,91	211,00	0,17	58
Обед:																					
Овощи соленые	40	60	0,90	0,00	0,62	7,6	0,00	0,00	0,00	5,00	0,44	1,35	0,00	0,93	11,4	0,00	0,00	0,00	7,50	0,66	34
Суп овощной с курицей	200	250	7,11	8,88	10,98	150,0	0,11	0,09	18,10	26,04	1,64	7,56	9,72	13,81	169,8	0,13	0,10	22,80	31,80	1,83	28
Плов с курицей	170	200	17,24	22,70	41,35	438,3	0,11	0,14	3,10	36,38	3,41	17,24	22,70	41,35	438,3	0,11	0,14	3,10	36,38	3,41	30
Компот из сухофруктов	150	180	0,62	0,00	25,21	97,76	0,00	0,01	0,36	20,24	2,74	0,68	0,00	28,01	108,6	0,00	0,01	0,40	22,48	3,04	6
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Полдник:																					
Пудинг творож. сгущенным молоком	120/20	150/30	27,53	20,42	37,07	437,5	0,10	0,47	0,97	316,55	1,06	36,35	26,25	46,46	561,9	0,13	0,62	1,25	411,35	1,38	71
Фрукт свежий	100	100	1,13	0,00	18,75	77,09	0,039	0,05	31,26	27,32	1,92	1,28	0,00	21,12	86,80	0,048	0,06	35,20	30,80	2,16	72
Чай с молоком	150	180	3,16	3,46	18,08	11,8	0,03	0,15	1,13	133,42	0,56	3,53	3,84	20,65	126,4	0,04	0,16	1,26	148,47	0,66	7
Итого			74,11	66,51	209,5	1617,7	0,565	1,372	56,52	985,91	14,24	89,25	76,86	245,3	2011,6	0,7	1,691	65,98	1237,7	16,28	



 Утверждено
 Заведующий МБДОУ
 "Иланский детский сад № 7"
 Е.В. Бен. сл.
 Приказ № 166-од, от 22.08.2022

10 ДНЕЙ

Наименование блюд	Выход до 3л.	Выход от 3 до 7	до 3 лет				Витамины			Мин.вещ		от 3 до 7 лет				Витамины			Мин.вещ		№ тех.к
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:																					
Каша пшеничная мол.жидкая	150	200	5,57	5,54	27,29	182,8	0,11	0,14	1,03	106,88	1,49	7,40	7,26	36,39	243,7	0,14	0,19	1,38	142,51	1,99	27
Колбаса отварная	0	20	0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	2,69	5,20	0,05	58,0	0,06	0,0	0,00	9,20	0,39	241
Хлеб пшеничный, масло	25/5	35	2,46	5,31	12,64	105,8	0,06	0,04	0,00	11,82	0,85	2,43	0,36	12,60	60,9	0,06	0,04	0,00	11,10	0,84	ГП
Кофейный напиток	150	180	4,19	4,26	18,28	123,71	0,04	0,19	1,29	160,23	0,35	4,91	5,11	21,54	146,77	0,05	0,24	1,56	192,34	0,4	33
Второй завтрак:																					
Молоко	150	170	5,32	3,64	5,50	80,23	0,044	0,21	0,77	180,76	0,15	6,02	4,14	6,26	91,23	0,05	0,24	0,88	205,76	0,16	ГП
Кондитерское изделие	15	30	0,75	2,88	12,46	75,8	0,015	0,02	0,00	2,23	0,15	1,23	4,95	21,36	129,90	0,0187	0,02	0,00	2,55	0,17	ГП
Обед:																					
Суп картофельный гороховый	200	250	10,47	7,33	18,79	178,5	0,22	0,10	9,50	29,72	2,47	13,09	9,16	23,49	223,1	0,27	0,13	11,88	37,03	3,10	12
Картофельное пюре	100	150	3,28	3,27	23,57	138,01	0,00	0,11	22,40	57,30	1,04	3,84	4,87	27,36	162,3	0,17	0,12	26,10	67,73	1,21	22
Голубцы Ленивые	60/20	70/30	7,59	8,57	6,79	134,2	0,06	0,09	26,35	34,85	1,54	7,59	8,57	6,79	134,2	0,06	0,09	26,35	34,85	1,54	50
Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,23	0,19	22,82	93,9	0,01	0,00	2,43	8,37	0,30	0,25	0,21	25,35	104,3	0,01	0,00	2,70	9,3	0,34	55
Хлеб ржаной	35	45	2,24	0,44	17,32	79,6	0,04	0,03	0,00	13,60	0,92	2,80	0,55	21,65	99,5	0,06	0,04	0,00	17,00	1,15	ГП
Уплотненный полдник:																					
Винегрет	40	60	1,01	8,16	5,86	101,56	0,03	0,03	1,31	18,91	0,63	1,26	10,20	7,33	126,95	0,04	0,04	1,64	23,64	0,79	90
Рыба под омлетом	100	120	15,34	6,24	5,05	136,7	0,05	0,24	2,05	66,10	0,95	16,00	7,19	4,16	144,4	0,06	0,26	2,13	73,34	1,04	60
Чай с лимоном	150/4	180/5	0,18	0,00	13,15	50,41	0,00	0,01	1,65	4,34	6,47	0,21	0,00	15,19	58,3	0,00	0,01	2,06	5,27	0,57	2
Хлеб пшеничный	40	50	3,64	0,54	18,89	91,35	0,09	0,06	0,00	12,11	1,25	4,46	0,66	23,10	111,65	0,11	0,07	0,00	20,35	1,54	ГП
Итого			62,27	56,37	208,4	1572,5	0,769	1,29	68,78	707,22	18,55	74,18	68,43	252,62	1895,2	1,1567	1,531	76,68	851,97	15,22	