

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ « Вeneвский центр
образования № 1 имени И.И. Мусатова»
_____ Н.Н. Малазония
« _____ » _____ 2025г.

**ОСНОВНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10 – часовым пребыванием
воспитанников

МОУ «Венеvский центр образование №1
имени И.И. Мусатова»
структурное подразделение «Дошкольная группа»
на 2024-2025 учебный год
(весенне - летний период)

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Основное двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет	4

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее Основное цикличное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в структурном подразделении «Дошкольная группа» МОУ ВЦО № 1 им. И.И. Мусатова с 10-часовым пребыванием воспитанников» (далее – меню) разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения, утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача от 27 октября 2020 года N 32.

В основу разработки Основного цикличного десятидневного меню использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений рекомендованным институтом питания РАМН (письмо от 10.02.2000 № 74-65), Федеральным центром госсанэпиднадзора МЗ РФ (письмо от 05.04.2002 № 14ФЦ1362).

При разработке Основного цикличного десятидневного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. В образовательном учреждении, при 10 часовом пребывании детей, предусмотрено 4-х разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник. Используются рекомендуемые объемы порций для детей с 3 до 7 лет.

При отсутствии каких-либо продуктов, допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20), в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

Для профилактики дефицита витаминов дополнительно проводится «С» витаминизация третьего блюда строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

меню для детей от 3 до 7 лет

день: понедельник

Неделя: первая

сезон: Весенне – зимний

возраст: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК											
Разра- Ботка.	Каша «Ассорти» молочная	150-200	8.20	5.90	27.11	191.46	0.85	0.13	0.23	183.43	66.05	1.71
262	Чай с молоком	180-200	3.60	3.60	13.71	112.64	0.60	0.04	0.12	126.19	14.48	0.14
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	-	0.05	0.015	10.00	7.00	0.50
	Масло сливочное	9	0.07	5.67	0.11	59.40	-	0.0006	0.008	1.89	-	0.02
	Сыр	14	3.22	4.06	-	50.12	0.04	0.004	0.03	108.36	4.20	0.23
	ИТОГО		19.09	19.63	65.93	530.62	1.49	0.22	0.40	429.87	91.73	2.60
	2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0.50	-	10.00	50.00	7.00	0.03	0.08	14.00	11.00	1.80
	ОБЕД											
11	Салат овощной	50-60	1.15	4.01	3.75	56.51	13.36	0.19	0.03	35.80	30.78	1.93
Разра- ботка	Суп –уха с рыбными консервами	180-200	8.68	3.48	13.13	119.31	4.36	0.07	0.08	67.64	35.88	0.93
152	Гуляш из говядины	70-80	14.64	13.06	7.90	203.15	0.86	0.04	0.09	67.77	19.32	1.84
191	Рис отварной	130-150	3.27	4.19	30.89	174.24	-	0.03	0.015	4.48	19.78	0.42
240	Компот из свежих яблок	180-200	0.11	0.11	13.81	58.68	1.08	0.005	0.005	4.06	2.16	0.58
	Хлеб ржаной	42	2.94	0.42	13.86	71.40	-	0.08	0.03	14.70	19.74	1.68
	ИТОГО		30.79	25.27	83.34	683.29	19.66	0.42	0.25	194.45	127.66	7.38
	ПОЛДНИК											
	Ацидолакт	180-200	5.40	3.60	9.00	104.40	1.26	0.36	0.36	194.40	28.80	0.18
280	Выпечка-сдоба витая	60	6.12	3.76	36.70	205.49	0.10	0.054	0.06	32.59	9.49	0.69
	ИТОГО		11.52	7.36	45.70	309.89	1.36	0.41	0.42	226.99	38.29	0.87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		111.14	52.26	204.97	1573.80	29.51	1.08	1.15	865.31	268.68	12.65

день: вторник
Неделя: первая
сезон: Весенне – зимний
возраст: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК											
44	Суп молочный с вермишелью	150-200	6.70	5.26	21.00	155.34	0.85	0.07	0.17	181.14	22.64	0.32
253	Кофейный напиток с молоком	180-200	4.06	3.86	13.89	117.55	0.60	0.04	0.12	128.42	21.78	0.92
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	-	0.05	0.015	10.00	7.00	0.50
	Масло сливочное	9	0.07	5.67	0.11	59.40	-	0.0006	0.008	1.89	-	0.02
	ИТОГО		14.83	15.19	60.00	449.29	1.45	0.16	0.31	321.45	51.42	1.76
	2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0.50	-	10.00	50.00	7.00	0.03	0.08	14.00	11.00	1.80
	ОБЕД											
22	Салат из свёклы	50-60	0.48	4.01	3.84	54.20	2.01	0.05	0.02	16.38	9.19	0.48
35	Суп из овощей с мясом и сметаной	180-200	6.29	6.89	11.59	134.20	11.58	0.25	0.12	86.81	53.13	3.13
161	Котлета мясная	70-80	11.85	10.60	10.15	179.22	-	0.04	0.08	62.05	15.25	1.40
206	Картофельное пюре	130-150	3.22	5.13	19.23	134.23	9.74	0.12	0.11	42.51	27.48	1.00
241	Компот из смеси с/фруктов	180-200	0.30	-	19.98	81.18	0.02	0.0005	0.002	49.53	2.00	0.11
	Хлеб ржаной	42	2.94	0.42	13.86	71.40	-	0.08	0.03	14.70	19.74	1.68
	ИТОГО		25.08	27.05	78.65	654.43	23.35	0.46	0.36	271.98	126.79	7.80
	ПОЛДНИК											
165	Пудинг рыбный с овощами	150	15.40	5.60	9.00	143.26	1.26	0.36	0.36	94.40	48.80	2.18
263	Чай	180-200	-	-	10.89	43.89	-	-	-	0.22	-	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.32	20.00	93.60	-	0.04	0.012	8.00	5.60	0.40
	ИТОГО		18.60	5.92	39.89	280.75	1.26	0.40	0.37	102.62	54.40	2.61
	Итого в день		59.01	48.16	188.54	1434.27	33.06	1.05	1.12	696.05	243.61	13.97

день: среда
Неделя: первая
сезон: Весенне – зимний
возраст: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК											
43	Суп молочный пшенный	150-200	7.30	5.70	22.76	168.26	0.85	0.11	0.18	183.18	34.80	0.20
249	Какао с молоком	180-200	4.75	4.25	14.16	111.86	0.60	0.04	0.13	131.78	32.85	1.09
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	-	0.05	0.015	10.00	7.00	0.50
	Масло сливочное	9	0.07	5.67	0.11	59.40	-	0.0006	0.008	1.89	-	0.02
	ИТОГО		16.12	16.02	62.03	456.52	1.45	0.20	0.33	326.85	74.65	1.81
	2 ЗАВТРАК											
	Яблоко	1 шт.	0.44	0.44	9.90	48.40	11.00	0.033	0.022	17.60	9.90	2.20
	ОБЕД											
11	Салат с зеленым горошком	50-60	1.15	4.01	3.75	56.51	0.70	0.19	0.03	35.80	30.78	1.93
38	Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом	180-200	6.77	1.99	14.81	103.88	4.51	0.08	0.06	27.16	31.80	0.91
183	Суфле из кур	70-80	17.04	5.38	4.18	137.75	0.55	0.04	0.09	71.24	55.07	1.05
200	Капуста тушеная	130-150	3.29	4.60	9.36	91.56	26.74	0.04	0.05	68.39	29.04	1.02
240	Компот из свежих яблок	180-200	0.11	0.11	13.81	58.68	1.08	0.005	0.005	4.06	2.16	0.58
	Хлеб ржаной	42	2.94	0.42	13.86	71.40	-	0.08	0.03	14.70	19.74	1.68
	ИТОГО		31.30	16.51	59.77	519.78	33.58	0.43	0.26	221.35	168.59	7.17
	ПОЛДНИК											
120	Запеканка рисовая с творогом	160	13.17	6.49	35.53	255.61	0.13	0.05	0.16	95.95	26.10	0.70
233	Кисель плодово- ягодный	180-200	-	-	23.00	88.32	-	-	-	5.00	0.009	-
	ИТОГО		13.17	6.49	58.53	343.93	0.13	0.05	0.16	100.95	26.11	0.70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60.73	39.46	190.23	1368.63	46.16	0.71	0.77	666.75	279.25	11.88

день: четверг
Неделя: первая
сезон: Весенне – зимний
возраст: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК											
90	Каша манная молочная	150-200	6.90	5.28	23.56	166.66	0.85	0.07	0.18	182.18	23.60	1.96
253	Кофейный напиток с молоком	180-200	4.06	3.86	13.89	117.55	0.60	0.04	0.12	128.42	21.78	0.92
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	-	0.05	0.015	10.00	7.00	0.50
	Масло сливочное	9	0.07	5.67	0.11	59.40	-	0.0006	0.008	1.89	-	0.02
	Сыр	14	3.22	4.06	-	50.12	0.04	0.004	0.03	108.36	4.20	0.23
	ИТОГО		18.25	19.27	62.56	510.73	1.49	0.16	0.35	430.85	56.58	3.63
	2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0.50	-	10.00	50.00	7.00	0.03	0.08	14.00	11.00	1.80
	ОБЕД											
1	Винегрет	50-60	0.89	4.08	4.36	58.29	4.26	0.04	0.03	24.56	19.74	0.67
42	Суп картофельный с гречкой, с мясом	180-200	6.91	5.48	15.24	142.29	4.38	0.07	0.08	10.54	27.24	0.97
179	Курица в сметанном соусе	50/30	15.99	2.74	5.50	107.04	1.52	0.07	0.06	61.26	57.47	0.96
194	Рожки отварные	130-150	4.85	4.26	30.79	182.70	-	0.05	0.02	8.94	6.72	0.49
241	Компот из смеси с/фруктов	180-200	0.30	-	19.98	81.18	0.02	0.0005	0.002	49.53	2.00	0.11
	Хлеб ржаной	42	2.94	0.42	13.86	71.40	-	0.08	0.03	14.70	19.74	1.68
	ИТОГО		30.99	16.98	85.37	642.90	5.92	0.27	0.19	169.53	113.17	4.21
	ПОЛДНИК											
150	Голубцы ленивые с мясом и в соусе	80/30	6.35	6.82	11.03	131.06	9.52	0.06	0.13	54.09	15.54	0.46
262	Чай	180-200	-	-	10.89	43.89	-	-	-	0.24	-	0.04
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.24	15.00	70.20	-	0.03	0.009	6.00	4.20	0.30
	ИТОГО		8.75	7.06	36.92	245.15	9.52	0.09	0.14	60.33	19.74	0.80
	ИТОГО В ДЕНЬ		58.49	43.31	194.85	1448.78	23.93	0.55	0.76	674.71	200.49	10.44

день: пятница
Неделя: первая
сезон: Весенне – зимний
возраст: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК											
98	Каша рисовая молочная	150-200	7.20	5.37	30.86	196.96	0.85	0.07	0.18	180.68	33.30	0.43
249	Какао с молоком	180-200	4.75	4.25	14.16	111.86	0.60	0.04	0.13	131.78	32.85	1.09
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	-	0.05	0.015	10.00	7.00	0.50
	Масло сливочное	9	0.07	5.67	0.11	59.40	-	0.0006	0.008	1.89	-	0.02
	ИТОГО		16.02	15.69	70.13	485.22	1.45	0.16	0.33	324.35	73.15	2.04
	2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0.50	-	10.00	50.00	7.00	0.03	0.08	14.00	11.00	1.80
	ОБЕД											
	Солёный огурец в нарезке	50-60	0.48	0.06	1.20	6.00	1.20	0.006	0.012	12.00	7.20	0.30
27	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	180-200	7.21	6.89	12.81	137.98	11.30	0.09	0.09	62.72	29.62	1.54
134	Биточки рыбные	70-80	11.59	3.13	7.05	105.07	0.55	0.14	0.02	53.44	46.08	1.34
206	Картофельное пюре	130-150	3.32	5.13	19.23	134.23	9.74	0.12	0.11	42.51	27.48	1.00
240	Компот из свежих яблок	180-200	0.11	0.11	13.81	58.68	1.08	0.005	0.005	4.06	2.16	0.58
	Хлеб ржаной	42	2.94	0.42	13.86	71.40	-	0.08	0.03	14.70	19.74	1.68
	ИТОГО		25.65	16.51	59.77	513.36	33.58	0.43	0.26	189.43	132.28	6.44
	ПОЛДНИК											
	Ацидолакт	180-200	5.40	3.60	9.00	104.40	1.26	0.36	0.36	194.40	28.80	0.18
	Хлеб пшеничный с повидлом	30	2.40	0.24	15.00	70.20	-	0.03	0.009	6.00	4.20	0.30
		20	1.00	-	14.40	57.80	0.40	0.002	0.004	2.40	1.80	0.08
	Яблоко	1 шт	0.52	0.52	11.70	57.20	6.00	0.04	0.03	20.80	11.70	2.60
	ИТОГО		13.17	4.36	50.10	289.60	14.66	0.43	0.43	223.60	46.50	3.16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55.34	36.56	190.23	1338.18	56.69	1.05	1.10	753.89	262.93	13.44

день: понедельник
Неделя: вторая
сезон: Весенне – зимний
Возраст: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК											
186	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и молоком	150-200	8.11	8.16	31.95	233.08	0.50	0.17	0.19	114.62	92.04	2.88
262	Чай с молоком	180-200	3.60	3.60	13.71	112.64	0.60	0.04	0.12	126.19	14.48	0.14
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	-	0.05	0.015	10.00	7.00	0.50
	Масло сливочное	9	0.07	5.67	0.11	59.40	-	0.0006	0.008	1.89	-	0.02
	Сыр	14	3.22	4.06	-	50.12	0.04	0.004	0.03	108.36	4.20	0.23
	ИТОГО		19.00	21.89	70.77	572.24	1.14	0.26	0.36	361.06	117.72	3.77
	2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0.50	-	10.00	50.00	7.00	0.03	0.08	14.00	11.00	1.80
	ОБЕД											
11	Салат овощной	50-60	1.15	4.01	3.75	56.51	0.70	0.19	0.04	35.82	30.78	1.93
36	Суп картофельный с горохом на тушенке	180-200	11.08	7.94	20.03	195.30	4.84	0.20	0.07	52.53	39.85	2.32
173	Тефтели из говядины в соусе	70-80 20/30	12.35	10.65	13.35	194.47	0.45	0.05	0.08	64.31	17.35	1.54
194	Рожки отварные	130-150	4.85	4.26	30.74	182.70	-	0.05	0.02	8.94	6.72	0.49
241	Компот из смеси с/фруктов	180-200	0.30	-	19.98	81.18	0.02	0.0005	0.002	49.53	2.00	0.11
	Хлеб ржаной	42	2.94	0.42	13.86	71.40	-	0.08	0.03	14.40	19.74	1.68
	ИТОГО		32.67	27.28	101.71	781.56	6.01	0.57	0.24	225.83	116.44	8.07
	ПОЛДНИК											
	Ацидолакт	180-200	5.40	3.60	9.00	104.40	1.26	0.36	0.36	194.40	28.80	0.18
286	Оладьи	110	8.29	10.95	44.50	308.80	0.57	0.09	0.10	72.12	16.56	0.88
	ИТОГО		13.69	14.55	53.50	413.20	1.83	0.45	0.46	266.52	45.36	1.06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65.86	63.72	235.98	1817.00	15.98	1.31	1.14	867.41	290.52	14.70

день: вторник
Неделя: вторая
сезон: Весенне – зимний
возраст: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК											
110	Омлет натуральный с зел. горошком	125 55	10.30 1.40	12.06 -	2.48 3.22	155.12 18.62	0.25 12.00	0.06 1.00	0.29 0.08	90.90 11.70	14.00 17.10	1.64 0.31
253	Кофейный напиток с молоком	180-200	4.06	3.86	13.89	117.55	0.60	0.04	0.12	128.42	21.78	0.92
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	-	0.05	0.015	10.00	7.00	0.50
	Масло сливочное	9	0.07	5.67	0.11	59.40	-	0.0006	0.008	1.89	-	0.02
	ИТОГО		19.83	21.99	44.69	467.69	12.85	1.15	0.65	242.91	59.88	3.39
	2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0.50	-	10.00	50.00	7.00	0.03	0.08	14.00	11.00	1.80
	ОБЕД											
22	Салат из свёклы	50-60	0.48	4.01	3.84	54.20	2.01	0.005	0.02	16.38	9.19	0.48
56	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180-200	6.05	5.91	10.99	130.79	13.02	0.07	0.08	54.34	25.02	1.19
148	Бефстроганов из говядины	50/30	14.77	12.61	8.13	201.11	0.54	0.05	0.09	76.46	20.76	1.81
206	Картофельное пюре	130-150	3.32	5.13	19.23	134.23	9.74	0.12	0.11	42.51	27.48	1.00
240	Компот из свежих яблок	180-200	0.11	0.11	13.81	58.68	1.08	0.005	0.005	4.06	2.16	0.58
	Хлеб ржаной	42	2.94	0.42	13.86	71.40	-	0.08	0.03	14.40	19.74	1.68
	ИТОГО		27.68	28.19	69.86	650.41	26.40	0.33	0.33	208.45	104.35	6.74
	ПОЛДНИК											
Разра- ботка	Рыбная запеканка с овощами	150	12.42	5.94	9.02	143.26	0.9 4	0.11	0.21	84.00	48.76	2.38
262	Чай	180-200	-	-	10.89	43.89	-	-	-	0.24	-	0.04
	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.32	20.00	93.60	-	0.04	0.01	8.00	5.60	0.40
	ИТОГО		15.62	6.26	39.91	280.75	0.94	0.15	0.22	92.24	54.36	2.82

	ИТОГО В ДЕНЬ		63.63	56.44	164.46	1448.85	47.51	1.66	1.33	557.60	229.59	14.75
--	---------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------

День: Среда

Неделя: вторая

сезон: Весенне – зимний

ВОЗРАСТ: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК											
43	Суп молочный рисовый	150-200	6.30	5.28	24.16	166.66	0.85	0.06	0.18	179.58	29.00	0.34
249	Какао с молоком	180-200	4.75	4.25	14.16	111.86	0.60	0.04	0.13	131.78	32.85	1.09
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	-	0.05	0.015	10.00	7.00	0.50
	Масло сливочное	9	0.07	5.67	0.11	59.40	-	0.0006	0.008	1.89	-	0.02
	ИТОГО		15.12	15.60	63.43	454.92	1.45	0.15	0.33	323.25	68.85	1.95
	2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0.50	-	10.00	50.00	7.00	0.03	0.08	14.00	11.00	1.80
	О Б Е Д											
11	Салат с зелёным горошком	50-60	1.15	4.01	3.75	56.51	13..36	0.008	0.002	32.52	10.08	0.16
38	Суп картофельный с вермишелью с куриным мясом	180-200	6.77	1.99	14.81	103.88	4.51	0.08	0.06	27.16	31.80	0.91
178	Биточки из птицы	70-80	16.58	1.82	6.07	104.58	0.75	0.04	0.05	63.96	55.12	0.85
200	Капуста тушёная	130-150	3.29	4.60	9.36	91.56	26.74	0.04	0.05	68.39	29.04	1.02
241	Компот из смеси с/фруктов	180-200	0.30	-	19.98	81.18	0.02	0.0005	0.002	49.53	2.00	0.11
	Хлеб ржаной	42	2.94	0.42	13.86	71.40	-	0.08	0.03	14.40	19.74	1.68
	ИТОГО		31.03	12.84	67.83	509.11	45.13	0.24	0.19	256.26	148.78	4.73
	ПОЛДНИК											
129	Сырники из творога	150	25.92	16.95	35.06	400.08	0.26	0.07	0.30	196.68	30.88	1.55
233	Кисель	180-200	-	-	23.00	88.32	-		-	5.00	---	0.009
	ИТОГО		25.92	16.95	58.06	488.40	0.26	0.07	0.30	201.68	30.88	1.56
	ИТОГО В ДЕНЬ		72.57	45.39	199.32	1502.43	53.84	0.49	0.90	795.19	259.51	10.04

День: Четверг
Неделя: вторая
сезон: Весенне – зимний
ВОЗРАСТ: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК											
43	Суп молочный геркулесовый	150-200	7.50	6.10	21.96	170.06	0.85	0.11	0.19	187.58	42.80	0.76
253	Кофейный напиток с молоком	180-200	4.06	3.86	13.89	117.55	0.60	0.04	0.12	128.42	21.78	0.92
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	-	0.05	0.015	10.00	7.00	0.50
	Масло сливочное	9	0.07	5.67	0.11	59.40	-	0.0006	0.008	1.89	-	0.02
	Сыр	14	3.22	4.06	-	50.12	0.04	0.004	0.03	108.36	4.20	0.23
	ИТОГО		18.85	20.09	60.96	514.13	1.49	0.20	0.36	436.25	75.78	2.43
	2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0.50	-	10.00	50.00	7.00	0.03	0.08	14.00	11.00	1.80
	ОБЕД											
1	Винегрет	50-60	0.89	4.08	4.36	58.29	4.26	0.04	0.03	24.56	19.74	0.67
33	Рассольник ленинградский	180-200	7.14	6.94	14.43	143.94	4.72	0.07	0.08	45.75	24.39	1.31
177	Кнели из кур с рисом	70-80	16.54	2.78	9.08	125.73	0.51	0.04	0.05	51.07	56.69	0.86
77	Рагу из овощей	130-150	2.48	1.53	11.73	117.50	16.84	0.05	0.07	41.92	30.98	1.10
240	Компот из свежих яблок	180-200	0.11	0.11	13.81	58.68	1.08	0.005	0.005	4.06	2.16	0.58
	Хлеб ржаной	42	2.94	0.42	13.86	71.40	-	0.08	0.03	14.40	19.74	1.68
	ИТОГО		30.10	15.86	67.27	575.54	27.41	0.28	0.26	182.06	153.70	6.20
	ПОЛДНИК											
	Ацидолакт	180-200	5.40	3.60	9.00	104.40	1.26	0.36	0.36	194.40	28.80	0.18
280	Булочка «Плюшка»	60	6.12	3.76	36.70	205.49	0.10	0.054	0.06	32.59	9.49	0.69
	ИТОГО		11.52	7.36	45.70	309.89	1.36	0.41	0.42	226.99	38.29	0.87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60.97	43.31	183.93	1449.56	37.26	0.92	1.12	859.30	278.77	11.30

День: Пятница
Неделя: вторая
сезон: Весенне – зимний
ВОЗРАСТ: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, Ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
	ЗАВТРАК											
84	Каша «ДРУЖБА» молочная	150-200	7.05	5.43	27.16	182.21	0.85	0.07	0.18	181.13	32.60	0.44
249	Какао с молоком	180-200	4.75	4.25	14.16	111.86	0.60	0.04	0.12	128.42	21.78	0.52
	Хлеб пшеничный	50	4.00	0.40	25.00	117.00	-	0.05	0.015	10.00	7.00	0.50
	Масло сливочное	9	0.07	5.67	0.11	59.40	-	0.0006	0.008	1.89	-	0.02
	ИТОГО		15.87	15.75	66.43	470.47	1.45	0.16	0.32	321.44	61.38	1.48
	2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0.50	-	10.00	50.00	7.00	0.03	0.08	14.00	11.00	1.80
	ОБЕД											
	Солёный огурец в нарезке	50-60	0.48	0.06	1.20	6.00	1.20	0.006	0.01	12.00	7.20	3.00
34	Свекольник с мясом и сметаной	180-200	6.85	6.89	13.51	139.78	6.62	0.06	0.11	56.88	30.12	1.64
134	Котлета рыбная	70-80	11.59	3.13	----	105.07	0.55	0.14	0.02	53.44	46.08	1.34
206	Картофельное пюре	130-150	3.32	5.13	19.23	134.23	9.74	0.12	0.11	42.51	27.48	1.00
241	Компот из смеси с/фруктов	180-200	0.30	-----	19.98	81.18	0.02	0.0005	0.002	49.53	2.00	0.11
	Хлеб ржаной	42	2.94	0.42	13.86	71.40	-	0.08	0.03	14.40	19.74	1.68
	ИТОГО		25.48	15.63	67.78	537.66	18.13	0.41	0.28	229.06	132.62	8.77
	ПОЛДНИК											
128	Пудинг творожный	150	25.40	3.60	9.00	346.74	1.26	0.36	0.36	194.40	28.80	0.18
233	Кисель плодово- ягодный	180-200	-	-	23.00	88.32	-	-	-	5.00	-	0.009
	ИТОГО		25.40	3.60	32.00	435.06	1.26	0.36	0.36	199.40	28.80	0.19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67.25	34.98	176.21	1493.19	27.84	0.96	1.04	799.90	233.80	12.24