

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ « Вeneвский центр  
образования № 1 имени И.И. Мусатова»  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Малазоня  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г.

**ОСНОВНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей от 1,5 до 7 лет с 10 – часовым пребыванием  
воспитанников

МОУ «Венеvский центр образование №1  
имени И.И. Мусатова»  
структурное подразделение «Детский сад № 5»  
на 2024-2025 учебный год  
(весенне - летний период)

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка                                 | 3  |
| Основное двухнедельное меню для детей от 1,5 до 3 лет | 4  |
| Основное двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет   | 14 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее Основное циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет в структурном подразделении «Детский сад № 5» 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 циклического 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 циклического 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 1,5 лет до 3 лет и 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 1,5 до 3 лет

день: понедельник

Неделя: первая

сезон: Весенне – зимний

возраст: от 1.5 до 3 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи /<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины      |             |             | Минеральные вещества |               |              |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|
|                  |                                       |                 | Белки            | жиры         | углеводы      |                                  | С             | В1          | В2          | Ca                   | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                       |                 |                  |              |               |                                  |               |             |             |                      |               |              |
| Разра-<br>Ботка. | Каша «Ассорти»<br>молочная            | 130-150         | 6.75             | 4.84         | 23.31         | 161.51                           | 0.70          | 0.10        | 0.18        | 151.03               | 53.75         | 1.39         |
| 262              | Чай с молоком                         | 150-180         | 3.60             | 3.60         | 12.72         | 102.72                           | 0.60          | 0.04        | 0.12        | 126.16               | 12.00         | 0.13         |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3.20             | 0.32         | 20.00         | 93.60                            | -             | 0.04        | 0.012       | 8.00                 | 5.60          | 0.40         |
|                  | Масло сливочное                       | 6               | 0.05             | 4.32         | 0.07          | 39.60                            | -             | 0.0004      | 0.005       | 1.26                 | -             | 0.01         |
|                  | Сыр                                   | 9               | 2.07             | 2.61         | -             | 32.22                            | 0.03          | 0.003       | 0.02        | 69.66                | 2.70          | 0.08         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>15.67</b>     | <b>15.69</b> | <b>56.10</b>  | <b>429.65</b>                    | <b>1.33</b>   | <b>0.18</b> | <b>0.34</b> | <b>356.11</b>        | <b>74.05</b>  | <b>2.01</b>  |
| 2 ЗАВТРАК        |                                       |                 |                  |              |               |                                  |               |             |             |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                         | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>   | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                       |                 |                  |              |               |                                  |               |             |             |                      |               |              |
| 11               | Салат овощной                         | 30-40           | 0.60             | 2.67         | 2.11          | 34.67                            | 12.50         | 0.17        | 0.02        | 32.05                | 27.50         | 1.59         |
| Разра-<br>ботка  | Суп –уха с рыбными<br>консервами      | 150-180         | 7.37             | 3.16         | 11.13         | 102.63                           | 4.52          | 0.09        | 0.09        | 59.03                | 33.84         | 0.85         |
| 152              | Гуляш из говядины                     | 50-60           | 10.84            | 10.23        | 5.18          | 152.75                           | 0.38          | 0.03        | 0.04        | 38.37                | 10.82         | 1.03         |
| 191              | Рис отварной                          | 110-120         | 2.85             | 4.14         | 26.87         | 156.06                           | -             | 0.02        | 0.02        | 4.06                 | 17.20         | 0.37         |
| 240              | Компот из свежих<br>яблок             | 150-180         | 0.07             | 0.07         | 12.51         | 51.09                            | 0.72          | 0.003       | 0.003       | 2.74                 | 1.44          | 0.39         |
|                  | Хлеб ржаной                           | 35              | 2.45             | 0.35         | 11.55         | 59.50                            | -             | 0.07        | 0.03        | 12.25                | 16.45         | 1.40         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>24.18</b>     | <b>20.62</b> | <b>69.35</b>  | <b>556.70</b>                    | <b>18.12</b>  | <b>0.38</b> | <b>0.20</b> | <b>148.50</b>        | <b>107.25</b> | <b>5.63</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                       |                 |                  |              |               |                                  |               |             |             |                      |               |              |
|                  | Ацидолакт                             | 150-180         | 4.50             | 3.00         | 7.50          | 87.00                            | 1.05          | 0.30        | 0.30        | 162.00               | 24.00         | 0.15         |
| 280              | Выпечка-сдоба<br>витая                | 45-50           | 5.51             | 5.62         | 31.49         | 198.77                           | 0.10          | 0.05        | 0.06        | 31.87                | 8.66          | 0.63         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>10.01</b>     | <b>8.62</b>  | <b>38.99</b>  | <b>285.77</b>                    | <b>1.15</b>   | <b>0.35</b> | <b>0.36</b> | <b>193.87</b>        | <b>32.66</b>  | <b>0.78</b>  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                  |                 | <b>50.36</b>     | <b>44.93</b> | <b>174.44</b> | <b>1322.12</b>                   | <b>27..60</b> | <b>0.94</b> | <b>0.98</b> | <b>712.48</b>        | <b>224.96</b> | <b>10.22</b> |

день: вторник  
 Неделя: первая  
 сезон: Весенне – зимний  
 возраст: от 1.5 до 3 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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                  |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| 44               | Суп молочный с вермишелью        | 150          | 5.40             | 4.32         | 17.24         | 127.12                        | 0.70         | 0.05        | 0.14        | 149.00               | 18.48         | 0.26         |
| 253              | Кофейный напиток с молоком       | 150-180      | 4.06             | 3.86         | 12.90         | 107.46                        | 0.60         | 0.04        | 0.12        | 126.16               | 12.85         | 0.83         |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3.20             | 0.32         | 20.00         | 93.60                         | -            | 0.04        | 0.01        | 8.00                 | 5.60          | 0.40         |
|                  | Масло сливочное                  | 6            | 0.05             | 4.32         | 0.07          | 39.60                         | -            | 0.0004      | 0.005       | 1.26                 | -             | 0.02         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                     |              | <b>12.71</b>     | <b>12.82</b> | <b>50.21</b>  | <b>367.78</b>                 | <b>1.30</b>  | <b>0.13</b> | <b>0.28</b> | <b>284.42</b>        | <b>36.93</b>  | <b>1.51</b>  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                  |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                    | 100          | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                  | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                  |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| 22               | Салат из свёклы                  | 30-40        | 0.40             | 2.68         | 3.20          | 38.93                         | 1.60         | 0.04        | 0.02        | 13.20                | 7.60          | 0.40         |
| 35               | Суп из овощей с мясом и сметаной | 150-180      | 6.41             | 5.89         | 10.67         | 123.32                        | 14.58        | 0.12        | 0.11        | 50.17                | 23.75         | 1.19         |
| 161              | Котлета мясная                   | 50-60        | 11.17            | 10.04        | 10.07         | 171.38                        | 0.41         | 0.04        | 0.06        | 50.53                | 12.69         | 1.09         |
| 206              | Картофельное пюре                | 110-120      | 2.65             | 4.78         | 15.87         | 115.46                        | 8.38         | 0.16        | 0.11        | 37.20                | 25.60         | 1.00         |
| 241              | Компот из смеси с/фруктов        | 150-180      | 0.25             | -            | 17.64         | 71.64                         | 0.008        | 0.0002      | 0.0008      | 19.92                | 0.80          | 0.06         |
|                  | Хлеб ржаной                      | 35           | 2.45             | 0.35         | 11.55         | 59.50                         | -            | 0.07        | 0.03        | 12.25                | 16.45         | 1.40         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                     |              | <b>23.33</b>     | <b>23.74</b> | <b>69.00</b>  | <b>580.23</b>                 | <b>24.98</b> | <b>0.43</b> | <b>0.33</b> | <b>180.27</b>        | <b>86.89</b>  | <b>5.14</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                  |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| Раз-работ        | Пудинг рыбный с овощами          | 140          | 11.02            | 4.76         | 7.60          | 121.14                        | 0.74         | 0.08        | 0.13        | 61.05                | 44.60         | 1.51         |
| 263              | Чай                              | 150-180      | -                | -            | 9.90          | 39.90                         | -            | -           | -           | 0.20                 | -             | 0.03         |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1.60             | 0.16         | 10.00         | 46.80                         | -            | 0.02        | 0.006       | 4.00                 | 2.80          | 0.20         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                     |              | <b>12.62</b>     | <b>4.92</b>  | <b>27.50</b>  | <b>207.84</b>                 | <b>0.74</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.13</b> | <b>65.25</b>         | <b>47.40</b>  | <b>1.74</b>  |
|                  | <b>Итого в день</b>              |              | <b>49.16</b>     | <b>41.48</b> | <b>156.71</b> | <b>1205.85</b>                | <b>34.02</b> | <b>0.69</b> | <b>0.82</b> | <b>543.94</b>        | <b>182.22</b> | <b>11.00</b> |

день: среда

Неделя: первая

сезон: Весенне – зимний

возраст: от 1.5 до 3 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          |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                                          |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
| 43               | Суп молочный пшеничный                                   | 130-150      | 5.85             | 4.65         | 18.56         | 136.81                        | 0.70         | 0.08        | 0.14        | 150.53               | 27.60         | 0.19        |
| 249              | Какао с молоком                                          | 150-180      | 4.06             | 3.80         | 12.90         | 107.46                        | 0.60         | 0.04        | 0.12        | 126.16               | 12.85         | 0.83        |
|                  | Хлеб пшеничный                                           | 40           | 3.20             | 0.32         | 20.00         | 93.60                         | -            | 0.04        | 0.01        | 8.00                 | 5.60          | 0.40        |
|                  | Масло сливочное                                          | 6            | 0.05             | 4.32         | 0.07          | 39.60                         | -            | 0.0004      | 0.005       | 1.26                 | -             | 0.01        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                             |              | <b>13.16</b>     | <b>13.09</b> | <b>51.53</b>  | <b>377.47</b>                 | <b>1.30</b>  | <b>0.16</b> | <b>0.27</b> | <b>285.95</b>        | <b>46.05</b>  | <b>1.42</b> |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                                          |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
|                  | Яблоко                                                   | 1 шт.        | <b>0.44</b>      | <b>0.44</b>  | <b>9.90</b>   | <b>48.40</b>                  | <b>11.00</b> | <b>0.03</b> | <b>0.02</b> | <b>17.60</b>         | <b>9.90</b>   | <b>2.20</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                                          |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
| 11               | Салат с зеленым горошком                                 | 30-40        | 0.60             | 2.67         | 2.11          | 34.67                         | 12.50        | 0.17        | 0.03        | 32.05                | 27.50         | 1.59        |
| 38               | Суп картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом | 150-180      | 5.58             | 1.89         | 11.40         | 84.18                         | 4.30         | 0.07        | 0.05        | 21.56                | 29.22         | 0.76        |
| 183              | Суфле из кур                                             | 50-60        | 14.75            | 5.26         | 2.86          | 116.75                        | 0.49         | 0.04        | 0.09        | 62.32                | 46.37         | 0.84        |
| 200              | Капуста тушеная                                          | 110-120      | 2.72             | 3.66         | 6.46          | 69.05                         | 22.62        | 0.03        | 0.05        | 55.61                | 22.52         | 0.81        |
| 240              | Компот из свежих яблок                                   | 150-180      | 0.07             | 0.07         | 12.51         | 51.09                         | 0.72         | 0.002       | 0.002       | 2.74                 | 1.44          | 0.39        |
|                  | Хлеб ржаной                                              | 35           | 2.45             | 0.35         | 11.55         | 59.50                         | -            | 0.07        | 0.03        | 12.25                | 16.45         | 1.40        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                             |              | <b>26.17</b>     | <b>13.90</b> | <b>46.89</b>  | <b>415.24</b>                 | <b>40.63</b> | <b>0.38</b> | <b>0.25</b> | <b>147.53</b>        | <b>143.48</b> | <b>5.79</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                                          |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
| 120              | Запеканка рисовая с творогом                             | 130          | 10.95            | 5.49         | 29.08         | 218.30                        | 0.10         | 0.03        | 0.14        | 98.62                | 21.50         | 0.41        |
| 233              | Кисель плодово-ягодный                                   | 150-180      | -                | -            | 19.17         | 73.60                         | -            | -           | -           | 3.00                 | 0.008         | -           |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                             |              | <b>10.95</b>     | <b>5.49</b>  | <b>48.25</b>  | <b>291.90</b>                 | <b>0.10</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.14</b> | <b>101.62</b>        | <b>26.11</b>  | <b>0.41</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                     |              | <b>50.72</b>     | <b>32.92</b> | <b>156.57</b> | <b>1133.01</b>                | <b>53.03</b> | <b>0.60</b> | <b>0.68</b> | <b>552.70</b>        | <b>225.56</b> | <b>9.82</b> |

день: четверг

Неделя: первая

сезон: Весенне – зимний

возраст: от 1.5 до 3 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          |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                     |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
| 90               | Каша манная молочная                | 130-150      | 5.55             | 4.33         | 19.16         | 135.61                        | 0.70         | 0.06        | 0.14        | 149.78               | 19.20         | 1.49        |
| 253              | Кофейный напиток с молоком          | 130-150      | 4.06             | 3.86         | 12.90         | 107.46                        | 0.60         | 0.04        | 0.12        | 126.16               | 12.85         | 0.83        |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3.20             | 0.32         | 20.00         | 93.60                         | -            | 0.04        | 0.01        | 8.00                 | 5.60          | 0.40        |
|                  | Масло сливочное                     | 6            | 0.05             | 4.32         | 0.07          | 39.60                         | -            | 0.0004      | 0.005       | 1.26                 | -             | 0.01        |
|                  | Сыр                                 | 9            | 2.07             | 2.61         | -             | 32.22                         | 0.03         | 0.003       | 0.02        | 69.66                | 2.70          | 0.08        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>14.93</b>     | <b>15.44</b> | <b>52.13</b>  | <b>408.49</b>                 | <b>1.33</b>  | <b>0.14</b> | <b>0.30</b> | <b>354.86</b>        | <b>40.35</b>  | <b>2.81</b> |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                     |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
|                  | Сок фруктовый                       | 100          | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                  | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                     |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
| 1                | Винегрет                            | 30-40        | 0.62             | 2.68         | 2.88          | 38.45                         | 4.26         | 0.02        | 0.01        | 12.40                | 9.96          | 0.35        |
| 42               | Суп картофельный с гречкой, с мясом | 150-180      | 5.92             | 5.13         | 10.78         | 112.93                        | 2.38         | 0.07        | 0.07        | 10.54                | 25.24         | 0.87        |
| 179              | Курица в сметанном соусе            | 40/20        | 13.56            | 2.50         | 4.71          | 99.35                         | 0.98         | 0.04        | 0.05        | 47.71                | 45.77         | 0.74        |
| 194              | Рожки отварные                      | 110-130      | 4.05             | 4.18         | 25.67         | 158.06                        | -            | 0.04        | 0.02        | 7.66                 | 5.60          | 0.41        |
| 241              | Компот из смеси с/фруктов           | 150-180      | 0.25             | -            | 17.64         | 71.64                         | 0.008        | 0.0002      | 0.0008      | 19.                  | 0.80          | 0.06        |
|                  | Хлеб ржаной                         | 35           | 2.45             | 0.35         | 11.55         | 59.50                         | -            | 0.07        | 0.03        | 12.25                | 16.45         | 1.40        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>26.85</b>     | <b>14.84</b> | <b>73.23</b>  | <b>539.93</b>                 | <b>1.01</b>  | <b>0.15</b> | <b>0.18</b> | <b>110.48</b>        | <b>103.82</b> | <b>3.86</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                     |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
| 150              | Голубцы ленивые с мясом и в соусе   | 70/2.        | 5.40             | 5.33         | 5.34          | 89.30                         | 6.84         | 0.03        | 0.06        | 38.76                | 14.72         | 0.40        |
| 262              | Чай                                 | 150-180      | -                | -            | 9.00          | 39.00                         | -            | -           | -           | 0.18                 | -             | 0.03        |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2.40             | 0.24         | 15.00         | <b>70.20</b>                  | -            | 0.03        | 0.009       | 6.00                 | 4.20          | 0.30        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>7.80</b>      | <b>5.57</b>  | <b>29.34</b>  | <b>198.50</b>                 | <b>6.84</b>  | <b>0.06</b> | <b>0.07</b> | <b>44.94</b>         | <b>18.92</b>  | <b>0.73</b> |
|                  | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                 |              | <b>50.08</b>     | <b>35.85</b> | <b>164.70</b> | <b>1193.92</b>                | <b>16.18</b> | <b>0.38</b> | <b>0.63</b> | <b>524.28</b>        | <b>174.09</b> | <b>9.20</b> |

день: пятница

Неделя: первая

сезон: Весенне – зимний

возраст: от 1.5 до 3 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи /<br>Наименование<br>блюда                  | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины     |               |                | Минеральные вещества |               |              |
|------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|--------------|
|                  |                                                        |                 | Белки            | жиры         | углеводы       |                                  | С            | В1            | В2             | Ca                   | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                                        |                 |                  |              |                |                                  |              |               |                |                      |               |              |
| 98               | Каша рисовая<br>молочная                               | 130-150         | 5.60             | 4.38         | 22.96          | 150.76                           | 0.70         | 0.05          | 0.14           | 148.48               | 25.40         | 0.32         |
| 249              | Какао с молоком                                        | 150-180         | 4.06             | 3.86         | 12.90          | 107.46                           | 0.60         | 0.04          | 0.12           | 126.16               | 12.00         | 0.13         |
|                  | Хлеб пшеничный                                         | 40              | 3.20             | 0.32         | 20.00          | 93.60                            | -            | 0.04          | 0.01           | 8.00                 | 5.60          | 0.40         |
|                  | Масло сливочное                                        | 6               | 0.05             | 4.32         | 0.07           | 39.60                            | -            | 0.0004        | 0.005          | 1.26                 | -             | 0.01         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                           |                 | <b>16.12</b>     | <b>16.02</b> | <b>55.93</b>   | <b>391.42</b>                    | <b>1.30</b>  | <b>0.13</b>   | <b>0.27</b>    | <b>283.90</b>        | <b>43.00</b>  | <b>0.86</b>  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                                        |                 |                  |              |                |                                  |              |               |                |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                                          | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>   | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b>   | <b>0.08</b>    | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                                        |                 |                  |              |                |                                  |              |               |                |                      |               |              |
|                  | Солёный огурец в<br>нарезке                            | 30-40           | 0.32             | 0.04         | 0.08           | 4.00                             | 0.80         | 0.004         | 0.008          | 8.00                 | 4.80          | 0.20         |
| 27               | Борщ с капустой и<br>картофелем, с мясом<br>и сметаной | 150-180         | 6.29             | 6.32         | 11.81          | 127.86                           | 9.82         | 0.08          | 0.09           | 51.61                | 27.19         | 1.39         |
| 134              | Биточки рыбные                                         | 50-60           | 10.30            | 3.06         | 5.98           | 94.66                            | 0.55         | 0.05          | 0.02           | 33.44                | 36.08         | 0.74         |
| 206              | Картофельное пюре                                      | 110-120         | 2.65             | 4.78         | 15.87          | 115.46                           | 8.38         | 0.12          | 0.11           | 37.20                | 25.60         | 1.00         |
| 240              | Компот из свежих<br>яблок                              | 150-180         | 0.07             | 0.07         | 12.51          | 51.09                            | 0.72         | 0.002         | 0.002          | 1.74                 | 1.04          | 0.39         |
|                  | Хлеб ржаной                                            | 35              | 2.45             | 0.35         | 11.55          | 59.50                            | -            | 0.08          | 0.03           | 1.40                 | 19.74         | 1.68         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                           |                 | <b>22.08</b>     | <b>14.62</b> | <b>57.80</b>   | <b>452.57</b>                    | <b>20.27</b> | <b>0.34</b>   | <b>0.26</b>    | <b>133.39</b>        | <b>114.45</b> | <b>5.40</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                                        |                 |                  |              |                |                                  |              |               |                |                      |               |              |
|                  | Ацедолакт                                              | 150-180         | 4.50             | 3.00         | 7.50           | 87.00                            | 1.05         | 0.3           | 0.3            | 162.00               | 24.00         | 0.15         |
|                  | Хлеб пшеничный с<br>повидлом                           | 20<br>15        | 1.60<br>0.08     | 0.16<br>-    | 10.00<br>10.80 | 46.80<br>43.35                   | -<br>0.30    | 0.02<br>0.002 | 0.006<br>0.004 | 4.00<br>1.80         | 2.80<br>1.30  | 0.20<br>0.06 |
|                  | Яблоко                                                 | 1 шт            | 0.52             | 0.52         | 11.70          | 57.20                            | 13.00        | 0.04          | 0.03           | 20.80                | 11.70         | 2.60         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                           |                 | <b>6.70</b>      |              | <b>40.00</b>   | <b>234.35</b>                    | <b>14.35</b> | <b>0.36</b>   | <b>0.33</b>    | <b>188.60</b>        | <b>39.80</b>  | <b>3.01</b>  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                   |                 | <b>45.40</b>     | <b>37.13</b> | <b>163.73</b>  | <b>1128.34</b>                   | <b>42.92</b> | <b>0.93</b>   | <b>0.94</b>    | <b>619.89</b>        | <b>208.25</b> | <b>11.07</b> |

день: понедельник

Неделя: вторая

сезон: Весенне – зимний

Возраст: от 1.5 до 3 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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                               |                |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| 186              | Каша гречневая рассыпчатая с маслом и молоком | 130-150        | 8.10             | 7.53         | 31.94         | 227.27                        | 0.50         | 0.17        | 0.19        | 114.62               | 92.04         | 2.87         |
| 262              | Чай с молоком                                 | 150-180        | 3.60             | 3.60         | 12.72         | 107.46                        | 0.60         | 0.04        | 0.12        | 126.16               | 12.00         | 0.13         |
|                  | Хлеб пшеничный                                | 40             | 3.20             | 0.32         | 20.00         | 93.60                         | -            | 0.04        | 0.01        | 8.00                 | 5.60          | 0.40         |
|                  | Масло сливочное                               | 6              | 0.05             | 4.32         | 0.07          | 39.60                         | -            | 0.0004      | 0.005       | 1.26                 | -             | 0.01         |
|                  | Сыр                                           | 9              | 2.07             | 2.61         | -             | 32.22                         | 0.03         | 0.003       | 0.02        | 69.66                | 2.70          | 0.08         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                  |                | <b>17.02</b>     | <b>18.38</b> | <b>64.73</b>  | <b>500.15</b>                 | <b>1.13</b>  | <b>0.26</b> | <b>0.36</b> | <b>319.70</b>        | <b>112.34</b> | <b>3.49</b>  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                               |                |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                                 | 100            | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                  | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                               |                |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| 11               | Салат овощной                                 | 30-40          | 0.60             | 2.67         | 2.11          | 34.67                         | 12.50        | 0.17        | 0.02        | 32.05                | 27.50         | 1.93         |
| 36               | Суп картофельный с горохом на тушенке         | 150-180        | 9.39             | 7.06         | 16.68         | 166.98                        | 4.52         | 0.20        | 0.07        | 27.08                | 33.49         | 1.65         |
| 173              | Тефтели из говядины в соусе                   | 50-60<br>20/30 | 9.41             | 7.88         | 11.35         | 150.88                        | 0.05         | 0.03        | 0.06        | 51.29                | 13.49         | 1.13         |
| 194              | Рожки отварные                                | 110-120        | 4.05             | 4.18         | 25.67         | 158.06                        | -            | 0.04        | 0.02        | 7.66                 | 5.60          | 0.41         |
| 241              | Компот из смеси с/фруктов                     | 150-180        | 0.25             | -            | 17.64         | 71.64                         | 0.008        | 0.0002      | 0.0008      | 19.92                | 0.80          | 0.06         |
|                  | Хлеб ржаной                                   | 35             | 2.45             | 0.35         | 11.55         | 59.50                         | -            | 0.07        | 0.03        | 12.25                | 16.45         | 1.40         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                  |                | <b>26.15</b>     | <b>22.14</b> | <b>85.00</b>  | <b>641.73</b>                 | <b>17.08</b> | <b>0.51</b> | <b>0.20</b> | <b>150.25</b>        | <b>97.33</b>  | <b>6.58</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                               |                |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Ацидолакт                                     | 150-180        | 4.50             | 3.00         | 7.50          | 87.00                         | 1.05         | 0.3         | 0.3         | 162.00               | 24.00         | 0.15         |
| 286              | Оладьи                                        | 100            | 7.46             | 8.00         | 40.50         | 257.28                        | 0.25         | 0.05        | 0.10        | 64.17                | 13.74         | 0.28         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                  |                | <b>11.96</b>     | <b>11.00</b> | <b>48.00</b>  | <b>344.28</b>                 | <b>1.30</b>  | <b>0.35</b> | <b>0.13</b> | <b>226.17</b>        | <b>37.74</b>  | <b>0.43</b>  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                          |                | <b>55.63</b>     | <b>51.52</b> | <b>207.73</b> | <b>1536.16</b>                | <b>26.51</b> | <b>1.15</b> | <b>0.77</b> | <b>710.12</b>        | <b>258.41</b> | <b>12.30</b> |

день: вторник  
 Неделя: вторая  
 сезон: Весенне – зимний  
 возраст: от 1.5 до 3 лет

| №<br>рец.       | Прием пищи /<br>Наименование блюда            | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины     |              |              | Минеральные вещества |               |              |
|-----------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|
|                 |                                               |                 | Белки            | жиры         | углеводы      |                                  | С            | В1           | В2           | Ca                   | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                                               |                 |                  |              |               |                                  |              |              |              |                      |               |              |
| 110             | Омлет натуральный с<br>зел. горошком          | 85<br>45        | 6.51<br>0.70     | 6.51<br>-    | 1.51<br>1.61  | 87.81<br>9.31                    | 0.15<br>3.90 | 0.04<br>1.00 | 0.20<br>0.08 | 59.34<br>9.60        | 9.40<br>10.16 | 1.19<br>0.09 |
| 253             | Кофейный напиток с<br>молоком                 | 150-180         | 4.06             | 3.86         | 12.90         | 107.46                           | 0.60         | 0.04         | 0.12         | 126.16               | 12.85         | 0.83         |
|                 | Хлеб пшеничный                                | 40              | 3.20             | 0.32         | 20.00         | 93.60                            | -            | 0.04         | 0.01         | 8.00                 | 5.60          | 0.40         |
|                 | Масло сливочное                               | 6               | 0.05             | 4.32         | 0.07          | 39.60                            | -            | 0.0004       | 0.005        | 1.26                 | -             | 0.01         |
|                 | <b>ИТОГО</b>                                  |                 | <b>14.52</b>     | <b>15.01</b> | <b>36.09</b>  | <b>337.78</b>                    | <b>4.65</b>  | <b>1.12</b>  | <b>0.42</b>  | <b>204.36</b>        | <b>38.01</b>  | <b>2.53</b>  |
| 2 ЗАВТРАК       |                                               |                 |                  |              |               |                                  |              |              |              |                      |               |              |
|                 | Сок фруктовый                                 | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b>  | <b>0.08</b>  | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>     |                                               |                 |                  |              |               |                                  |              |              |              |                      |               |              |
| 22              | Салат из свёклы                               | 30-40           | 0.40             | 2.68         | 3.20          | 38.93                            | 1.60         | 0.004        | 0.02         | 13.20                | 7.60          | 0.40         |
| 56              | Щи из свежей<br>капусты с мясом и<br>сметаной | 150-180         | 5.05             | 5.16         | 10.53         | 119.88                           | 11.74        | 0.07         | 0.08         | 53.53                | 24.87         | 1.19         |
| 148             | Бефстроганов из<br>говядины                   | 40/20           | 10.92            | 10.75        | 5.30          | 158.39                           | 0.39         | 0.03         | 0.04         | 42.22                | 11.29         | 1.04         |
| 206             | Картофельное пюре                             | 110-120         | 2.65             | 4.78         | 15.87         | 115.46                           | 8.38         | 0.12         | 0.11         | 37.20                | 25.60         | 1.00         |
| 240             | Компот из свежих<br>яблок                     | 150-180         | 0.07             | 0.07         | 12.51         | 51.09                            | 0.72         | 0.002        | 0.002        | 1.74                 | 1.04          | 0.39         |
|                 | Хлеб ржаной                                   | 35              | 2.45             | 0.35         | 11.55         | 59.50                            | -            | 0.07         | 0.03         | 12.25                | 16.45         | 1.40         |
|                 | <b>ИТОГО</b>                                  |                 | <b>21.54</b>     | <b>28.19</b> | <b>58.94</b>  | <b>543.25</b>                    | <b>22.83</b> | <b>0.33</b>  | <b>0.33</b>  | <b>160.14</b>        | <b>86.85</b>  | <b>5.42</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |                                               |                 |                  |              |               |                                  |              |              |              |                      |               |              |
| Разра-<br>ботка | Рыбная запеканка с<br>овощами                 | 130             | 11.02            | 4.70         | 7.60          | 121.14                           | 0.74         | 0.08         | 0.13         | 61.05                | 44.60         | 1.51         |
| 262             | Чай                                           | 150-180         | -                | -            | 9.90          | 39.90                            | -            | -            | -            | 0.24                 | -             | 0.04         |
|                 | Хлеб пшеничный                                | 20              | 1.60             | 4.70         | 10.00         | 46.80                            | -            | 0.01         | 0.003        | 4.00                 | 2.80          | 0.20         |
|                 | <b>ИТОГО</b>                                  |                 | <b>12.62</b>     | <b>9.40</b>  | <b>27.50</b>  | <b>207.84</b>                    | <b>0.74</b>  | <b>0.09</b>  | <b>0.13</b>  | <b>65.29</b>         | <b>47.40</b>  | <b>1.75</b>  |
|                 | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                           |                 | <b>49.18</b>     | <b>52.60</b> | <b>132.53</b> | <b>1138.87</b>                   | <b>35.22</b> | <b>1.57</b>  | <b>0.88</b>  | <b>443.79</b>        | <b>183.26</b> | <b>11.50</b> |

День: Среда  
 Неделя: вторая  
 сезон: Весенне – зимний  
 ВОЗРАСТ: от 1.5 до 3 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи /<br>Наименование<br>блюда               | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины     |             |             | Минеральные вещества |               |             |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|
|                  |                                                     |                 | Белки            | жиры         | углеводы      |                                  | С            | В1          | В2          | Ca                   | Mg            | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                                     |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |             |
| 43               | Суп молочный<br>рисовый                             | 130-150         | 5.25             | 4.33         | 19.61         | 135.61                           | 0.70         | 0.05        | 0.14        | 148.13               | 23.25         | 0.28        |
| 249              | Какао с молоком                                     | 150-180         | 4.06             | 3.86         | 12.90         | 107.46                           | 0.60         | 0.04        | 0.12        | 126.16               | 12.85         | 0.83        |
|                  | Хлеб пшеничный                                      | 40              | 3.20             | 0.32         | 20.00         | 93.60                            | -            | 0.04        | 0.01        | 8..00                | 5.60          | 0.40        |
|                  | Масло сливочное                                     | 6               | 0.05             | 4.32         | 0.07          | 39.60                            | -            | 0.0004      | 0.005       | 1.26                 | -             | 0.01        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                        |                 | <b>12.56</b>     | <b>12.83</b> | <b>52.58</b>  | <b>376.27</b>                    | <b>1.30</b>  | <b>0.13</b> | <b>0.28</b> | <b>283.55</b>        | <b>41.70</b>  | <b>1.52</b> |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                                     |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |             |
|                  | Сок фруктовый                                       | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | 1.80        |
| <b>О Б Е Д</b>   |                                                     |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |             |
| 11               | Салат с зелёным<br>горошком                         | 30-40           | 0.60             | 2.67         | 2.11          | 34.67                            | 12..36       | 0.008       | 0.003       | 32.52                | 20.08         | 1.06        |
| 38               | Суп картофельный с<br>вермишелью с<br>куриным мясом | 150-180         | 5.58             | 1.89         | 11.40         | 84.18                            | 4.01         | 0.07        | 0.06        | 21.56                | 29.22         | 0.76        |
| 178              | Биточки из птицы                                    | 50-60           | 13.91            | 1.55         | 5.98          | 91.45                            | -            | 0.04        | 0.05        | 56.37                | 47.25         | 0.80        |
| 200              | Капуста тушёная                                     | 110-120         | 2.72             | 3.66         | 6.46          | 69.05                            | 22.62        | 0.03        | 0.05        | 55.61                | 22.52         | 0.81        |
| 241              | Компот из смеси<br>с/фруктов                        | 150-180         | 0.25             | -            | 17.64         | 71.64                            | 0.008        | 0.0002      | 0.0008      | 19.92                | 0.80          | 0.06        |
|                  | Хлеб ржаной                                         | 35              | 2.45             | 0.35         | 11.55         | 59.50                            | -            | 0.07        | 0.03        | 12.25                | 16.45         | 1.40        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                        |                 | <b>25.41</b>     | <b>10.12</b> | <b>55.14</b>  | <b>410.49</b>                    | <b>38.99</b> | <b>0.21</b> | <b>0.19</b> | <b>198.23</b>        | <b>136.32</b> | <b>4.89</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                                     |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |             |
| 129              | Сырники из творога                                  | 130             | 21.38            | 10.24        | 29.95         | 285.33                           | 0.26         | 0.05        | 0.26        | 193.51               | 26.98         | 1.08        |
| 233              | Кисель                                              | 150-180         | -                | -            | 19.17         | 73.60                            | -            | -           | -           | 5.00                 | -             | 0.009       |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                        |                 | <b>21.38</b>     | <b>10.24</b> | <b>49.12</b>  | <b>358.93</b>                    | <b>0.26</b>  | <b>0.05</b> | <b>0.26</b> | <b>198.51</b>        | <b>26.98</b>  | <b>1.09</b> |
|                  | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 |                 | <b>59.95</b>     | <b>33.19</b> | <b>166.84</b> | <b>1195.69</b>                   | <b>47.55</b> | <b>0.49</b> | <b>0.81</b> | <b>684.29</b>        | <b>216.00</b> | <b>7.50</b> |

День: Четверг

Неделя: вторая

сезон: Весенне – зимний

ВОЗРАСТ: от 1.5 до 3 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          |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
| 43               | Суп молочный геркулесовый       | 130-150      | 6.00             | 4.95         | 17.96         | 138.16                        | 0.70         | 0.08        | 0.15        | 153.83               | 18.48         | 0.59        |
| 253              | Кофейный напиток с молоком      | 150-180      | 4.06             | 3.86         | 12.90         | 107.46                        | 0.60         | 0.04        | 0.12        | 126.16               | 12.85         | 0.83        |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 40           | 3.20             | 0.32         | 20.00         | 93.60                         | -            | 0.04        | 0.01        | 8.00                 | 5.60          | 0.40        |
|                  | Масло сливочное                 | 6            | 0.05             | 4.32         | 0.07          | 39.60                         | -            | 0.0004      | 0.005       | 1.26                 | -             | 0.01        |
|                  | Сыр                             | 9            | 2.07             | 2.61         | -             | 32.22                         | 0.03         | 0.003       | 0.02        | 69.66                | 2.70          | 0.08        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                    |              | <b>15.38</b>     | <b>16.06</b> | <b>50.93</b>  | <b>411.04</b>                 | <b>1.33</b>  | <b>0.16</b> | <b>0.30</b> | <b>358.91</b>        | <b>39.63</b>  | <b>1.91</b> |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
|                  | Сок фруктовый                   | 100          | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                  | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
| 1                | Винегрет                        | 30-40        | 0.62             | 2.68         | 2.88          | 38.45                         | 4.26         | 0.002       | 0.01        | 12.40                | 9.96          | 0.03        |
| 33               | Рассольник ленинградский        | 150-180      | 5.94             | 6.32         | 11.02         | 122.89                        | 4.72         | 0.07        | 0.08        | 39.72                | 21.49         | 1.14        |
| 177              | Кнели из кур с рисом            | 50-60        | 13.76            | 2.52         | 7.69          | 107.07                        | 0.43         | 0.04        | 0.05        | 42.53                | 46.95         | 0.72        |
| 77               | Рагу из овощей                  | 110-120      | 2.27             | 0.89         | 10.59         | 99.27                         | 14.40        | 0.05        | 0.07        | 40.80                | 27.70         | 0.90        |
| 240              | Компот из свежих яблок          | 150-180      | 0.07             | 0.07         | 12.51         | 51.09                         | 0.008        | 0.002       | 0.003       | 2.74                 | 1.44          | 0.39        |
|                  | Хлеб ржаной                     | 35           | 2.45             | 0.35         | 11.55         | 59.50                         | -            | 0.07        | 0.03        | 12.25                | 16.45         | 1.40        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                    |              | <b>25.11</b>     | <b>12.83</b> | <b>56.24</b>  | <b>478.27</b>                 | <b>23.81</b> | <b>0.23</b> | <b>0.34</b> | <b>150.44</b>        | <b>124.08</b> | <b>3.58</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                 |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |             |
|                  | Ацидолакт                       | 150-180      | 4.50             | 3.00         | 7.50          | 87.00                         | 1.05         | 0.30        | 0.30        | 162.00               | 24.00         | 0.15        |
| 280              | Булочка «Плюшка»                | 45-50        | 5.51             | 5.62         | 31.49         | 198.77                        | 0.10         | 0.05        | 0.06        | 31.87                | 8.66          | 0.63        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                    |              | <b>10.01</b>     | <b>8.62</b>  | <b>38.99</b>  | <b>285.77</b>                 | <b>1.15</b>  | <b>0.35</b> | <b>0.36</b> | <b>193.87</b>        | <b>32.66</b>  | <b>0.78</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>            |              | <b>51.00</b>     | <b>37.51</b> | <b>156.16</b> | <b>1225.08</b>                | <b>33.89</b> | <b>0.76</b> | <b>1.08</b> | <b>717.22</b>        | <b>207.37</b> | <b>8.07</b> |

День: Пятница

Неделя: вторая

сезон: Весенне – зимний

ВОЗРАСТ: от 1.5 до 3 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи /<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины     |             |             | Минеральные вещества |               |             |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|
|                  |                                       |                 | Белки            | жиры         | углеводы      |                                  | С            | В1          | В2          | Ca                   | Mg            | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |             |
| 84               | Каша «ДРУЖБА»<br>молочная             | 130-150         | 5.80             | 4.48         | 22.61         | 151.16                           | 0.70         | 0.06        | 0.14        | 149.63               | 29.00         | 0.42        |
| 249              | Какао с молоком                       | 150-180         | 4.06             | 3.86         | 12.90         | 107.46                           | 0.60         | 0.04        | 0.12        | 126.16               | 12.85         | 0.83        |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3.20             | 0.32         | 20.00         | 93.60                            | -            | 0.04        | 0.01        | 8.00                 | 5.60          | 0.40        |
|                  | Масло сливочное                       | 6               | 0.05             | 4.32         | 0.07          | 39.60                            | -            | 0.0004      | 0.005       | 1.26                 | -             | 0.01        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>13.11</b>     | <b>12.98</b> | <b>55.58</b>  | <b>391.82</b>                    | <b>1.30</b>  | <b>0.14</b> | <b>0.27</b> | <b>285.05</b>        | <b>47.45</b>  | <b>1.66</b> |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |             |
|                  | Сок фруктовый                         | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b> |
| <b>ОБЕД</b>      |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |             |
|                  | Солёный огурец в<br>нарезке           | 30-40           | 0.32             | 0.04         | 0.08          | 4.00                             | 0.80         | 0.004       | 0.008       | 8.00                 | 4.80          | 0.20        |
| 34               | Свекольник с мясом<br>и сметаной      | 150-180         | 5.99             | 6.32         | 12.03         | 127.78                           | 6.18         | 0.08        | 0.11        | 48.95                | 26.91         | 1.43        |
| 134              | Котлета рыбная                        | 50-60           | 10.30            | 3.06         | ----          | 94.66                            | 0.53         | 0.07        | 0.02        | 39.40                | 34.49         | 0.73        |
| 206              | Картофельное пюре                     | 110-120         | 2.65             | 4.78         | 15.87         | 115.46                           | 8.38         | 0.12        | 0.11        | 37.20                | 25.60         | 1.00        |
| 241              | Компот из смеси<br>с/фруктов          | 150-180         | 0.25             | -----        | 17.64         | 71.64                            | 0.008        | 0.0002      | 0.002       | 19.70                | 0.80          | 0.06        |
|                  | Хлеб ржаной                           | 35              | 2.45             | 0.35         | 11.55         | 59.50                            | -            | 0.07        | 0.03        | 12.25                | 16.45         | 1.40        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>21.96</b>     | <b>14.55</b> | <b>57.17</b>  | <b>473.04</b>                    | <b>15.87</b> | <b>0.32</b> | <b>0.28</b> | <b>165.50</b>        | <b>109.05</b> | <b>4.82</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |             |
| 128              | Пудинг творожный                      | 130             | 19.28            | 11.75        | 21.97         | 273.46                           | 0.90         | 0.05        | 0.26        | 193.51               | 26.98         | 1.08        |
| 233              | Кисель плодово-<br>ягодный            | 150-180         | -                | -            | 19.17         | 73.60                            | -            |             | -           | 3.00                 | -             | 0.007       |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>19.28</b>     | <b>11.75</b> | <b>41.14</b>  | <b>347.06</b>                    | <b>0.90</b>  | <b>0.05</b> | <b>0.26</b> | <b>196.51</b>        | <b>26.98</b>  | <b>1.09</b> |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                  |                 | <b>54.85</b>     | <b>39.28</b> | <b>163.89</b> | <b>1261.92</b>                   | <b>25.07</b> | <b>0.54</b> | <b>0.88</b> | <b>661.06</b>        | <b>194.48</b> | <b>8.37</b> |

**меню для детей от 3 до 7 лет**

день: понедельник

Неделя: первая

сезон: Весенне – зимний

возраст: от 3 до 7 лет

| № рец.           | Прием пищи /<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины     |             |             | Минеральные вещества |               |              |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|
|                  |                                       |                 | Белки            | жиры         | углеводы      |                                  | С            | В1          | В2          | Ca                   | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| Разра-<br>Ботка. | Каша «Ассорти»<br>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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>19.09</b>     | <b>19.63</b> | <b>65.93</b>  | <b>530.62</b>                    | <b>1.49</b>  | <b>0.22</b> | <b>0.40</b> | <b>429.87</b>        | <b>91.73</b>  | <b>2.60</b>  |
| 2 ЗАВТРАК        |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                         | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 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-<br>ботка  | Суп –уха с рыбными<br>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<br>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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>30.79</b>     | <b>25.27</b> | <b>83.34</b>  | <b>683.29</b>                    | <b>19.66</b> | <b>0.42</b> | <b>0.25</b> | <b>194.45</b>        | <b>127.66</b> | <b>7.38</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
|                  | 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<br>витая                | 60              | 6.12             | 3.76         | 36.70         | 205.49                           | 0.10         | 0.054       | 0.06        | 32.59                | 9.49          | 0.69         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>11.52</b>     | <b>7.36</b>  | <b>45.70</b>  | <b>309.89</b>                    | <b>1.36</b>  | <b>0.41</b> | <b>0.42</b> | <b>226.99</b>        | <b>38.29</b>  | <b>0.87</b>  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                  |                 | <b>111.14</b>    | <b>52.26</b> | <b>204.97</b> | <b>1573.80</b>                   | <b>29.51</b> | <b>1.08</b> | <b>1.15</b> | <b>865.31</b>        | <b>268.68</b> | <b>12.65</b> |

день: вторник

Неделя: первая

сезон: Весенне – зимний

возраст: от 3 до 7 лет

| №<br>рец.      | Прием пищи /<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины     |             |             | Минеральные вещества |               |              |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|
|                |                                       |                 | Белки            | жиры         | углеводы      |                                  | С            | В1          | В2          | Ca                   | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 44             | Суп молочный с<br>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<br>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         |
|                | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>14.83</b>     | <b>15.19</b> | <b>60.00</b>  | <b>449.29</b>                    | <b>1.45</b>  | <b>0.16</b> | <b>0.31</b> | <b>321.45</b>        | <b>51.42</b>  | <b>1.76</b>  |
| 2 ЗАВТРАК      |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
|                | Сок фруктовый                         | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 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<br>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<br>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         |
|                | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>25.08</b>     | <b>27.05</b> | <b>78.65</b>  | <b>654.43</b>                    | <b>23.35</b> | <b>0.46</b> | <b>0.36</b> | <b>271.98</b>        | <b>126.79</b> | <b>7.80</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 165            | Пудинг рыбный с<br>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         | <b>93.60</b>                     | -            | 0.04        | 0.012       | 8.00                 | 5.60          | 0.40         |
|                | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>18.60</b>     | <b>5.92</b>  | <b>39.89</b>  | <b>280.75</b>                    | <b>1.26</b>  | <b>0.40</b> | <b>0.37</b> | <b>102.62</b>        | <b>54.40</b>  | <b>2.61</b>  |
|                | <b>Итого в день</b>                   |                 | <b>59.01</b>     | <b>48.16</b> | <b>188.54</b> | <b>1434.27</b>                   | <b>33.06</b> | <b>1.05</b> | <b>1.12</b> | <b>696.05</b>        | <b>243.61</b> | <b>13.97</b> |

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                                          |              |                  |              |               |                               |              |              |              |                      |               |              |
| 43               | Суп молочный пшеничный                                   | 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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                             |              | <b>16.12</b>     | <b>16.02</b> | <b>62.03</b>  | <b>456.52</b>                 | <b>1.45</b>  | <b>0.20</b>  | <b>0.33</b>  | <b>326.85</b>        | <b>74.65</b>  | <b>1.81</b>  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                                          |              |                  |              |               |                               |              |              |              |                      |               |              |
|                  | Яблоко                                                   | 1 шт.        | <b>0.44</b>      | <b>0.44</b>  | <b>9.90</b>   | <b>48.40</b>                  | <b>11.00</b> | <b>0.033</b> | <b>0.022</b> | <b>17.60</b>         | <b>9.90</b>   | <b>2.20</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                                          |              |                  |              |               |                               |              |              |              |                      |               |              |
| 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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                             |              | <b>31.30</b>     | <b>16.51</b> | <b>59.77</b>  | <b>519.78</b>                 | <b>33.58</b> | <b>0.43</b>  | <b>0.26</b>  | <b>221.35</b>        | <b>168.59</b> | <b>7.17</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                                          |              |                  |              |               |                               |              |              |              |                      |               |              |
| 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         | -            |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                             |              | <b>13.17</b>     | <b>6.49</b>  | <b>58.53</b>  | <b>343.93</b>                 | <b>0.13</b>  | <b>0.05</b>  | <b>0.16</b>  | <b>100.95</b>        | <b>26.11</b>  | <b>0.70</b>  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                     |              | <b>60.73</b>     | <b>39.46</b> | <b>190.23</b> | <b>1368.63</b>                | <b>46.16</b> | <b>0.71</b>  | <b>0.77</b>  | <b>666.75</b>        | <b>279.25</b> | <b>11.88</b> |

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                     |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| 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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>18.25</b>     | <b>19.27</b> | <b>62.56</b>  | <b>510.73</b>                 | <b>1.49</b>  | <b>0.16</b> | <b>0.35</b> | <b>430.85</b>        | <b>56.58</b>  | <b>3.63</b>  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                     |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                       | 100          | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                  | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                     |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| 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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>30.99</b>     | <b>16.98</b> | <b>85.37</b>  | <b>642.90</b>                 | <b>5.92</b>  | <b>0.27</b> | <b>0.19</b> | <b>169.53</b>        | <b>113.17</b> | <b>4.21</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                     |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| 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         | <b>70.20</b>                  | -            | 0.03        | 0.009       | 6.00                 | 4.20          | 0.30         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>8.75</b>      | <b>7.06</b>  | <b>36.92</b>  | <b>245.15</b>                 | <b>9.52</b>  | <b>0.09</b> | <b>0.14</b> | <b>60.33</b>         | <b>19.74</b>  | <b>0.80</b>  |
|                  | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                 |              | <b>58.49</b>     | <b>43.31</b> | <b>194.85</b> | <b>1448.78</b>                | <b>23.93</b> | <b>0.55</b> | <b>0.76</b> | <b>674.71</b>        | <b>200.49</b> | <b>10.44</b> |

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                                  |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| 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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                     |              | <b>16.02</b>     | <b>15.69</b> | <b>70.13</b>  | <b>485.22</b>                 | <b>1.45</b>  | <b>0.16</b> | <b>0.33</b> | <b>324.35</b>        | <b>73.15</b>  | <b>2.04</b>  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                                  |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                                    | 100          | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                  | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                                  |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
|                  | 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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                     |              | <b>25.65</b>     | <b>16.51</b> | <b>59.77</b>  | <b>513.36</b>                 | <b>33.58</b> | <b>0.43</b> | <b>0.26</b> | <b>189.43</b>        | <b>132.28</b> | <b>6.44</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                                  |              |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
|                  | 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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                     |              | <b>13.17</b>     | <b>4.36</b>  | <b>50.10</b>  | <b>289.60</b>                 | <b>14.66</b> | <b>0.43</b> | <b>0.43</b> | <b>223.60</b>        | <b>46.50</b>  | <b>3.16</b>  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                             |              | <b>55.34</b>     | <b>36.56</b> | <b>190.23</b> | <b>1338.18</b>                | <b>56.69</b> | <b>1.05</b> | <b>1.10</b> | <b>753.89</b>        | <b>262.93</b> | <b>13.44</b> |

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           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                               |                |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| 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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                  |                | <b>19.00</b>     | <b>21.89</b> | <b>70.77</b>  | <b>572.24</b>                 | <b>1.14</b>  | <b>0.26</b> | <b>0.36</b> | <b>361.06</b>        | <b>117.72</b> | <b>3.77</b>  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                               |                |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                                 | 100            | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                  | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                               |                |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
| 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<br>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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                  |                | <b>32.67</b>     | <b>27.28</b> | <b>101.71</b> | <b>781.56</b>                 | <b>6.01</b>  | <b>0.57</b> | <b>0.24</b> | <b>225.83</b>        | <b>116.44</b> | <b>8.07</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                               |                |                  |              |               |                               |              |             |             |                      |               |              |
|                  | 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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                  |                | <b>13.69</b>     | <b>14.55</b> | <b>53.50</b>  | <b>413.20</b>                 | <b>1.83</b>  | <b>0.45</b> | <b>0.46</b> | <b>266.52</b>        | <b>45.36</b>  | <b>1.06</b>  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                          |                | <b>65.86</b>     | <b>63.72</b> | <b>235.98</b> | <b>1817.00</b>                | <b>15.98</b> | <b>1.31</b> | <b>1.14</b> | <b>867.41</b>        | <b>290.52</b> | <b>14.70</b> |

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

| №<br>рец.       | Прием пищи /<br>Наименование<br>блюда         | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины      |              |              | Минеральные вещества |                |              |
|-----------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|--------------|
|                 |                                               |                 | Белки            | жиры         | углеводы     |                                  | С             | В1           | В2           | Ca                   | Mg             | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                                               |                 |                  |              |              |                                  |               |              |              |                      |                |              |
| 110             | Омлет натуральный<br>с зел. горошком          | 125<br>55       | 10.30<br>1.40    | 12.06<br>-   | 2.48<br>3.22 | 155.12<br>18.62                  | 0.25<br>12.00 | 0.06<br>1.00 | 0.29<br>0.08 | 90.90<br>11.70       | 14.00<br>17.10 | 1.64<br>0.31 |
| 253             | Кофейный напиток<br>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         |
|                 | <b>ИТОГО</b>                                  |                 | <b>19.83</b>     | <b>21.99</b> | <b>44.69</b> | <b>467.69</b>                    | <b>12.85</b>  | <b>1.15</b>  | <b>0.65</b>  | <b>242.91</b>        | <b>59.88</b>   | <b>3.39</b>  |
| 2 ЗАВТРАК       |                                               |                 |                  |              |              |                                  |               |              |              |                      |                |              |
|                 | Сок фруктовый                                 | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b> | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>   | <b>0.03</b>  | <b>0.08</b>  | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>   | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>     |                                               |                 |                  |              |              |                                  |               |              |              |                      |                |              |
| 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<br>капусты с мясом и<br>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<br>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<br>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         |
|                 | <b>ИТОГО</b>                                  |                 | <b>27.68</b>     | <b>28.19</b> | <b>69.86</b> | <b>650.41</b>                    | <b>26.40</b>  | <b>0.33</b>  | <b>0.33</b>  | <b>208.45</b>        | <b>104.35</b>  | <b>6.74</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |                                               |                 |                  |              |              |                                  |               |              |              |                      |                |              |
| Разра-<br>ботка | Рыбная запеканка с<br>овощами                 | 150             | 12.42            | 5.94         | 9.02         | 143.26                           | 0.94          | 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         |
|                 | <b>ИТОГО</b>                                  |                 | <b>15.62</b>     | <b>6.26</b>  | <b>39.91</b> | <b>280.75</b>                    | <b>0.94</b>   | <b>0.15</b>  | <b>0.22</b>  | <b>92.24</b>         | <b>54.36</b>   | <b>2.82</b>  |

|  |                     |  |              |              |               |                |              |             |             |               |               |              |
|--|---------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
|  | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b> |  | <b>63.63</b> | <b>56.44</b> | <b>164.46</b> | <b>1448.85</b> | <b>47.51</b> | <b>1.66</b> | <b>1.33</b> | <b>557.60</b> | <b>229.59</b> | <b>14.75</b> |
|--|---------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|

День: Среда

Неделя: вторая

сезон: Весенне – зимний

ВОЗРАСТ: от 3 до 7 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи /<br>Наименование<br>блюда               | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины     |             |             | Минеральные вещества |               |              |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|
|                  |                                                     |                 | Белки            | жиры         | углеводы      |                                  | С            | В1          | В2          | Ca                   | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                                     |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 43               | Суп молочный<br>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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                        |                 | <b>15.12</b>     | <b>15.60</b> | <b>63.43</b>  | <b>454.92</b>                    | <b>1.45</b>  | <b>0.15</b> | <b>0.33</b> | <b>323.25</b>        | <b>68.85</b>  | <b>1.95</b>  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                                     |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                                       | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>О Б Е Д</b>   |                                                     |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 11               | Салат с зелёным<br>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<br>вермишелью с<br>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<br>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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                        |                 | <b>31.03</b>     | <b>12.84</b> | <b>67.83</b>  | <b>509.11</b>                    | <b>45.13</b> | <b>0.24</b> | <b>0.19</b> | <b>256.26</b>        | <b>148.78</b> | <b>4.73</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                                     |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 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        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                                        |                 | <b>25.92</b>     | <b>16.95</b> | <b>58.06</b>  | <b>488.40</b>                    | <b>0.26</b>  | <b>0.07</b> | <b>0.30</b> | <b>201.68</b>        | <b>30.88</b>  | <b>1.56</b>  |
|                  | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 |                 | <b>72.57</b>     | <b>45.39</b> | <b>199.32</b> | <b>1502.43</b>                   | <b>53.84</b> | <b>0.49</b> | <b>0.90</b> | <b>795.19</b>        | <b>259.51</b> | <b>10.04</b> |

День: Четверг

Неделя: вторая

сезон: Весенне – зимний

ВОЗРАСТ: от 3 до 7 лет

| №<br>рец.        | Прием пищи /<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины     |             |             | Минеральные вещества |               |              |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|
|                  |                                       |                 | Белки            | жиры         | углеводы      |                                  | С            | В1          | В2          | Ca                   | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 43               | Суп молочный<br>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<br>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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>18.85</b>     | <b>20.09</b> | <b>60.96</b>  | <b>514.13</b>                    | <b>1.49</b>  | <b>0.20</b> | <b>0.36</b> | <b>436.25</b>        | <b>75.78</b>  | <b>2.43</b>  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                         | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 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<br>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<br>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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>30.10</b>     | <b>15.86</b> | <b>67.27</b>  | <b>575.54</b>                    | <b>27.41</b> | <b>0.28</b> | <b>0.26</b> | <b>182.06</b>        | <b>153.70</b> | <b>6.20</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
|                  | 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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>11.52</b>     | <b>7.36</b>  | <b>45.70</b>  | <b>309.89</b>                    | <b>1.36</b>  | <b>0.41</b> | <b>0.42</b> | <b>226.99</b>        | <b>38.29</b>  | <b>0.87</b>  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                  |                 | <b>60.97</b>     | <b>43.31</b> | <b>183.93</b> | <b>1449.56</b>                   | <b>37.26</b> | <b>0.92</b> | <b>1.12</b> | <b>859.30</b>        | <b>278.77</b> | <b>11.30</b> |

День: Пятница

Неделя: вторая

сезон: Весенне – зимний

ВОЗРАСТ: от 3 до 7 лет

| № рец.           | Прием пищи /<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порций | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>Ценность, Ккал | Витамины     |             |             | Минеральные вещества |               |              |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|
|                  |                                       |                 | Белки            | жиры         | углеводы      |                                  | С            | В1          | В2          | Ca                   | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 84               | Каша «ДРУЖБА»<br>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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>15.87</b>     | <b>15.75</b> | <b>66.43</b>  | <b>470.47</b>                    | <b>1.45</b>  | <b>0.16</b> | <b>0.32</b> | <b>321.44</b>        | <b>61.38</b>  | <b>1.48</b>  |
| <b>2 ЗАВТРАК</b> |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Сок фруктовый                         | 100             | <b>0.50</b>      | -            | <b>10.00</b>  | <b>50.00</b>                     | <b>7.00</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.08</b> | <b>14.00</b>         | <b>11.00</b>  | <b>1.80</b>  |
| <b>ОБЕД</b>      |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
|                  | Солёный огурец в<br>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<br>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<br>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         |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>25.48</b>     | <b>15.63</b> | <b>67.78</b>  | <b>537.66</b>                    | <b>18.13</b> | <b>0.41</b> | <b>0.28</b> | <b>229.06</b>        | <b>132.62</b> | <b>8.77</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                                       |                 |                  |              |               |                                  |              |             |             |                      |               |              |
| 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-<br>ягодный            | 180-200         | -                | -            | 23.00         | 88.32                            | -            | -           | -           | 5.00                 | -             | 0.009        |
|                  | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>25.40</b>     | <b>3.60</b>  | <b>32.00</b>  | <b>435.06</b>                    | <b>1.26</b>  | <b>0.36</b> | <b>0.36</b> | <b>199.40</b>        | <b>28.80</b>  | <b>0.19</b>  |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                  |                 | <b>67.25</b>     | <b>34.98</b> | <b>176.21</b> | <b>1493.19</b>                   | <b>27.84</b> | <b>0.96</b> | <b>1.04</b> | <b>799.90</b>        | <b>233.80</b> | <b>12.24</b> |