

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ №143 г. Пензы
_____ Н.А. Воронкина
" " _____ 2023г.

**Примерное 10-ти дневное меню
по организации горячего питания для детей (с 3-х до 7- лет),
посещающих МБДОУ детский сад №143 и Ф- МБДОУ №143
с 12 часовым пребыванием
в осенне-зимний период**

**Меню составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 от от 27 октября 2020 г. № 32
"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 3-х до 7 лет в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детского сада №143 города Пензы "Вишенка" и филиала "Созвездие" МБДОУ детского сада №143 с 12-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27 октября 2020 г. № 32. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 (таблица № 1) к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в ДОУ - 12 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12-часовым пребыванием детей предусмотрено 3- 4 разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

При составлении примерного меню использовали периодическое издание ООО "Уральский региональный центр питания" под общей редакцией профессора А.Я. Первалова.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Рекомендуются использовать йодированную поваренную соль.

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

I день: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
268-П	Каша манная молочная	200	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	крупа манная -25		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
513-П	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток-1,2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:	428	19,19	28,09	67,24	399,47	0,245	1,031	9,9	626,17	0,877
II завтрак											
	Свежий фрукт- яблоко	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
59-П	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,9	8,88	74,4	0,024	0,024	3,24	24	0,9
	Свекла-65		1,30	-	6,14	37,7	0,012	0,030	7,5	29,0	1,120
	Сахар-1		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
147-П	Щи со сметаной на костном бульоне	200/8	6,294	6,84	22,382	198,8	0,159	0,121	52,028	61,03	2,167
	картофель -45		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-62		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 12		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012

386-П	Котлета мясная	80	15,79	5,6	8,26	144,92	0,08	0,162	1,18	35,26	2,27
	мясо- 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб - 12		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	молоко-10		0.5	0.58	0.85	10.44	0,005	0,02	0,18	21,78	0,02
	лук - 10		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное -2		-	1.99	-	17.98	-	-	-	-	-
	с соусом	50	0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604
	Масло сливочное-3		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08		
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
243-П	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.7	5.18	27.99	184.5	0,09	0.05	0,96	13.38	1.24
	Гречка-50		0,03	3,69	0,04	33,7	0,09	0,05	0,96	12,7	1,24
	масло 4		5,67	1,49	27,95	150,8	0	0	0	0,68	0
527-П	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1.88	0.28	19.92	85.6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	750	29.366	24,88	115,14	845,98	0,447	0,466	96.178	201.38	33,271
Полдник											
	Запеканка -твороженное пирожное	110	8,735	14,03	133,24	205,64	0,231	0,28	0,51	113,51	0,462
	творог 85		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	Мука пшеничная 8		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	яйцо 1/8		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	сахар 5		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное 4		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	Кисель -5		0,0005	0	0	0,025	0	0,0012	1,25	2,362	0,102
516-П	Кисель	180	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	Кисель -25		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-9		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Итого:	290	13,78	19,92	157,22	417,57	0,262	0,381	0,741	275,62	0,864
	Итого за I день:	1568	93,463	59,4	232,53	1584,05	1,552	2,652	282,349	946,22	64,432

374-П	Жаркое по-домашнему	200	20,091	17,9274	12,82729	292,8641	0,1236	0,1777	5,8727	27,0455	2,6273
	Мясо-100		19,11	19,32	0,74	253,05	0,07	0,16	-	16,8	3,15
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	картофель- 200		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Томат-пюре-3		3,15	0,45	32,13	148,5	99	0	0	1,51	0,11
	масло сливочное-3,		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло растительное-3										
538-П	Напиток из плодов шиповника	180	0,83	0,27	20,52	87,3	0	0	63	10,8	1,35
	Шиповник 11		0,38	-	16,34	65,7	0,012	1,024	1,116	30,72	3,204
	Сахар -12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	690	27,862	26,48	108,056	767,405	0,448	0,726	35,81	164,56	32,183
Полдник											
	Плюшка	80	7,16	19,02	23,67	194,87	0,07	0,615	1,905	224,81	0,525
	Молоко-25		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Мука-56		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Яйцо-1/8		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Сахар-6		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	масло растительное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Масло сливочное-4		0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Дрожжи-3		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	Йогурт(к/м продукт)	180	8,5	2,55	14,45	119,0	0,05	0,255	1,02	210,8	0,17
	Итого:	260	15,66	21,57	38,12	313,87	0,12	0,87	2,925	435,61	0,695
	Итого за I день:	1568	75,784	105,78	334	1786,762	0,873	2,096	60,55	1045,85	179,413

III день: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
272-П	Каша молочная геркулесов.	200	7,01	10,58	29	235,3	0,16	0,27	1,93	243,72	1,19
	крупка геркулесовая -30		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -150		5,02	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
513-П	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток-1,2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	сыр	10	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	428	16,1	25,22	69,59	459,55	0,27	0,851	3,8	475,54	1,614
II завтрак											
	Свежий фрукт- яблоко	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
152-П	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/бульоне	200	4,61	5,05	27,05	165,65	0,086	0,302	3,535	37,85	1,185
	Вермишель -12		3,12	0,27	22,56	99,6	0,051	0,024	-	5,4	0,36
	картофель – 50		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	Лук репчатый-10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Морковь -20(22)		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
201-П	Рагу из овощей	130	0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Картофель- 90										
	морковь -39		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-4		0	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	Капуста-50		2,7	0	8,1	42,0	0,09	0,075	75,0	72,0	1,5
	Лук-15		0,25	0	01,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12

	Масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Сметана-5										
386-П	Биточки мясные	80	15,79	5,6	8,26	144,92	0,08	0,162	1,18	35,26	2,27
	мясо- 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб - 12		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	молоко-10		0.5	0.58	0.85	10.44	0,005	0,02	0,18	21,78	0,02
	лук - 10		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
527-П	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1.88	0.28	19.92	85.6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	640	32,78	34,71	113,39	934,51	0,384	0,437	61,753	196,91	34,491
Полдник											
5-П	Салат витаминный	60	0,65	2,04	3,5	34,48	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	капуста-32		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	морковь-19		0,13	0,01	0,7	3,3	0,005	0,005	0,5	5,1	0,12
	Яблоко - 20		0,06	0	2,18	6,2	0	0	0,65	2,9	0,35
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-3		0	0	1	4	0	0	0	0	0
355-П	Тефтели рыбные в томат соусе	80/40	23,63	7,93	12,16	213,2	0,152	0,26	3,24	77,97	1,217
	рыба -100		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	хлеб-10		1,06	0,13	6,96	31,64	0,022	0,014	0	3,64	0,022
	молоко-10		0,45	0,51	0,75	9,28	0,005	0,02	0,16	19,36	0,016
	лук-10		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	масло растительное-2		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	яйцо-1/8		0,64	,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
соус:	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Масло сливочное -2		0.26	0.02	0,1	0,6	0,012	0,014	1	10,2	0,24
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	сахар-1		-	-	1	4	0	0	0	0	0
504	Чай с лимоном	180/6	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-8		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0.36	19,88	90.4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Итого:	350	26,72	8,29	44,19	350,04	0,754	0,306	10,24	100,06	2,337
	Итого за I день:	1418	75,60	68,22	227,17	1744,10	1,408	1,594	75,79	772,51	38,44

II день: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
274-П	Каша рисовая молочная	200	6,74	9,55	31,38	230,9	0,07	0,26	1,93	235,72	0,581
	крупa рисовая -30		1,4	0,13	15,46	64,6	0,01	0,008	0	4,8	0,36
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
508-П	Какао на молоке	180	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,6		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	10	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	438	19,14	28,29	71,97	524,15	0,18	0,901	4,22	622,54	1,005
II завтрак											
	Сок фруктовый , печенье	200/15	1,95	-	29,12	118,3	0,052	0,065	13,0	10,4	0,78
Обед											
139-П	Рассольник на к/ бульоне со сметаной	200/8	6,79	8,55	24,66	229,41	0,159	0,126	46,528	72,61	2,567
	перловка-8		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	картофель – 88		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	лук -8		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 19		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-3		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	масло растительное-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Огурцы сол.-13		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012

372-П	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	60/40	15,97	9,31	6,29	207,99	0,085	0,158	4,58	23,07	2,52
	мясо-100		15,15	5,25	-	108,0	0,052	0,135	Сл.	7,5	2,1
	лук-20		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло растительное-3		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	масло сливочное-2		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Сметана - 5		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
297-П	Макаронные изделия отварные	130	7,54	0,9	38,72	193,2	0,02				
	Вермишель -53		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	масло сливочное - 4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
527-П	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	630	27,82	20,125	103,69	683,2	0,515	0,405	49,72	144,61	32,609
Полдник											
306-П	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,14	63,0	0,30	1,8	-	22	1,08
82-П	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024	0,024	5,04	13,8	0,48
	Картофель-24		1,5	0,04	12,78	50,25	0,01	0,01	12,0	5,5	0,48
	Свекла-15		0,34	-	1,56	9,6	0,005	0,01	2,0	7,4	0,28
	Морковь-15		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	Квашен. капуста-15 (черед. огурец. солен)-15		0,10	-	0,20	1,20				4,0	0,18
	Лук репчатый-7		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Масло растит. - 3		0	5	0	44,9	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
504	Чай с лимоном	180/8	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-8		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Итого:	310	19,682	13,62	45,72	391,47	0,062	0,266	7,615	156,17	1,38
	Итого за I день:	1478	80,862	62,035	244,78	1.692,82	0,777	2,359	65.555	939,32	35,394

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
171-П	Каша «Дружба»	200	8,5	10,04	37,38	264,9	0,18	0,274	1,93	243,02	1,901
	рис-15		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	пшено-11		1,2	0,3	6,93	33,4	0,06	0,004	0	2,7	0,7
	молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
513-П	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофейный напиток-1,2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	10	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	438	37,092	16,91	86,76	554,39	0,195	1,006	5,07	48,41	2,014
II завтрак											
	Свежий фрукт -яблоко	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02	-	4,0	16,0	0,4
Обед											
4-П	Салат капустно -яблочный "Сказка"	60	1,03	10	8	123,9	0,060	0,070	8,36	86,62	1,02
	Капуста -42		1,03	0,1	7	30,0	0,060	0,070	5	50,2	1,02
	Яблоко -25		-	9,90	-	89,9	-	-	-	-	-
	Сахар-1		-	-	1	4	0	0	0	0	0
	масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
133-П	Борщ на к./ бульоне со сметаной	200/8	6,79	8,55	24,66	229,41	0,159	0,126	46,528	72,61	2,567
	картофель – 35(38,40,43,45)		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	капуста-42(60)		1,25	-	2,45	14,5	0,03	0,025	25,0	29,0	0,5
	лук -10		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 15(16)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	свекла-60(64)		0,68	-	3,12	19,2	0,01	0,02	4,0	14,8	0,56
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184

	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-1		-	-	1	4	0	0	0	0	0
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
414-П	Суфле из курицы	80	20,94	19,92	17,05	331,3	0,13	0,16	3,35	80,27	3,31
	курица - 135		16,95	6,58	0,48	128,8	0,06	0,06	2,9	12,8	2,4
	Рис-10		2,67	0,3	14,4	71,7	0,06	0,04	0	11,1	0,84
	молоко 15		1,28	1,44	2,11	26,1	0,01	0,06	0,45	54,45	0,05
	Яйцо-1/8		0,04	6,6	0,06	59,8	0	0	0	1,92	0,02
	масло растительное 3		0	5	0	44,9	0	0	0	0	0
	масло сливочное 2		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
434-П	Пюре картофельное	130	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,285	46,35	1,385
	картофель -150(,150,160,175)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 30		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	масло сливочное-4		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
527-П	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	700	30,5	35,04	120,94	929,06	0,504	0,399	55,445	208,1	32,77
Полдник											
319-П	Запеканка творожная со сгущенкой	120/20	8,735	14,03	133,24	205,64	0,231	0,28	0,51	113,51	0,462
	творог 80		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	молоко 15		0,42	0,49	0,71	8,7	0,01	0,01	0,05	9,68	0,01
	крупа манная 8		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	яйцо 1/8		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	сахар 6		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное 3		0,03	4,13	0,05	37,5	0	0	0	0,6	0
	Молоко сгущ.8,5% -20										
504-П	Чай с лимоном	180	4,54	3,6	14,58	153,9	0,02	0,09	0,18	154,88	0,3
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-8		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Итого:	300	13,78	19,92	157,22	417,57	0,262	0,381	0,741	275,62	0,864
	Итого за I день:	1618	82,412	71,87	388,32	1995,02	0,981	1,786	65,22	547,68	36,048

I день: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
272-П	Каша молочная геркулесовая	200	7,72	10,58	29	235,3	0,16	0,27	1,93	243,72	1,19
	крупя геркулесовая -30		2,38	1,16	13,08	69	0,1	0,02	0	12,8	0,78
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	сл	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
508-П	Какао на молоке	180	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,6		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:	428	16,1	25,22	69,59	459,55	0,27	0,851	3,8	475,54	1,614
II завтрак											
	Свежий фрукт- яблоко	100	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,4
Обед											
2-П	Салат из моркови и яблук	60	0,51	3,03	4,33	44,1	0,11	0,11	6,05	15,07	0,6
	Морковь -48		0,45	0,03	1,15	6,9	0,01	0,01	5,4	12,17	0,25
	Яблоко-26		0,06	0	2,18	6,2	0	0	0,65	2,9	0,35
	Масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Сахар-2		-	-	3,49	13,09	0	0	0	0,07	0,01
147-П	Щи на к/ бульоне со сметаной	200/8	6,294	6,84	22,382	198,8	0,159	0,121	52,028	61,03	2,167
	картофель – 45		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,67
	капуста-62		1,13	-	3,4	17,64	0,04	0,03	34,5	33,12	0,69
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 12(13)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-

	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
--	-----------	--	-------	-----	-------	-------	---	-------	-------	-----	-------

386-П	Биточки мясные	80	16,88	9,32	18,39	228,78	0,115	0,162	1,0	17,08	2,56
	мясо- 100		14.14	4.9	-	100.8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	хлеб – 12		0.98	0.12	6.46	29.38	0,02	0,01	-	3,38	0,21
	лук - 10		.0.17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Молоко-10		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	масло растительное-2		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
423-П	Пюре гороховое с маслом	130	22,32	4,03	51,74	319	0,0076	0,1944	0	111,93	9,118
	горох лущенный -61		22,32	4,03	51,74	319					
	масло сливочное -4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
527-П	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	19,92	85,6	0,032	0,032	0,032	0	8,4	0,8
	Итого:	620	43,024	56,44	188,44	919,342	0,463	0,375	49,825	118,7	176,704

Полдник

324-П	Пудинг из творога с рисом с фруктов соусом	130/30	8,45	6,74	126,87	116,53	0,23	0,28	0,93	112,86	0,94
	Творог- 85		6,3	1,4	111,3	0,03	0,2	0,2	0,2	91,84	0,22
	Яйцо 1/5		0,72	0,07	4,74	23	0,01	0,04	0	1,68	0
	рис- 18		0,72	0,65	0,05	7	0	0,02	0,2	0,96	0,1
	Сахар -6		0	0	6,99	26,5	0	0	0	0,2	0,02
	масло сливочное-4		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	Молоко 15										
	Повидло -20										
	Сахар -2		-	-	6,98	26,18	0	0	0	0,14	0,02
	Мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Молоко -15										
503-П	Чай с сахаром	180	0,047	0	12,16	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Итого:	310	15,66	21,57	38,12	313,87	0,12	0,87	2,925	435,61	0,695
	Итого за I день:	1458	75,784	105,78	334	1786,762	0,873	2,096	60,55	1045,85	179,413

II день: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
268-П	Каша манная молочная	200	7,03	9,53	26,92	215,2	0,08	0,26	1,93	233,92	0,571
	круп манная -25		1,69	0,11	11,0	48,9	0,02	0,01	0	3,0	0,35
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	-	0,14	0,021
513-П	Кофейный напиток с молоком	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Кофе-1,2		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	сыр	10	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	438	17,92	27,51	67,24	479,28	0,255	1,051	9,67	585,67	0,877
II завтрак											
	Фруктовый сок , вафля -32 (печенье -14)	200	1,0	0	23,4	94,0	0,02		4,0	16,0	0,39
Обед											
51-П	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	0,024	3,42	19,8	0,78
	Свекла -73		1,30	-	6,14	37,7	0,012	0,030	7,5	29,0	1,120
	Сахар-1		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
95-СП	Суп овощной на костном бульоне со сметаной	200/8	1,714	17,5	8,14	234,39	0,107	0,053	17,375	32,27	0,992
	Картофель-57		0,56	0,11	4,56	22,4	0,04	0,02	2,8	3,39	0,11
	Капуста-65		0,43	0,02	1,13	6,5	0,01	0,01	4,8	11,17	0,23
	Морковь-30		0,03	0,01	0,37	4,1	0,01	0,01	2,24	5,94	0,14
	Зеленый горошек-18		0,31	0,02	0,65	4	0,04	0,01	6	6,02	0,37
	Лук репчатый-20		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01

	масло растительное-3		0	11,99	-	107,88	-	-	-	-	-
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
373-П	Гуляш мясной в соусе	60/40	15,97	9,31	6,29	207,99	0,085	0,158	4,58	23,07	2,52
	мясо-100		15,15	5,25	-	108,0	0,052	0,135	Сл.	7,5	2,1
	лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-20		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-3		0	4,1	-	44,95	-	-	-	-	-
	масло сливочное-3		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
205-П	Макаронны с маслом	150	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,285	46,35	1,385
	Макаронные изделия -52		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
538-П	Напиток из шиповника	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	шиповник-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	700	26,854	34,03	102,81	896,26	0,339	0,33	48,92	132,5	31,262
Полдник											
562-п	Пирожок с капустой с яйцом <i>чередуется с (повидлом)</i>	80	17,5	12	17,15	247	0,0635	0,0621	7,2105	33,159	0,9161
	Капуста - 50		0,43	0,02	1,13	6,5	0,01	0,01	4,8	11,17	0,23
	Яйцо-1/3,										
	Масло сливочное -2		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-4		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
	Молоко -24		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло растительное-2		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Мука -40-		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Дрожжи-2		0,15	0	0,1	1,31					
	Повидло - 20		0,09	0	1,03	4,6	0	0,01	0,4	2,72	0,2
504-П	Чай с лимоном	180/8	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-8		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Итого:	260	33,75	5,61	38,79	340,68	0,242	0,338	10	107,11	1,992
	Итого за I день:	1498	79,69	67,15	208,85	1765,62	0,886	1,759	146,59	869,48	34,521

III день: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
274-П	Каша рисовая молочная	200	6,18	9,49	25,2	205,06	0,07	0,25	1,93	233,8	0,441
	Рис-30		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
508-П	Какао на молоке	180	5,28	5,94	20,71	59,05	0,05	0,54	1,8	218,22	0,34
	молоко- 140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	какао-0,6		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Итого:	438	19,63	28,2	77,97	532,71	0,3	0,895	3,99	589,34	2,325
II завтрак											
	Свежий фрукт-яблоко	100									
Обед											
136-П	Свекольник со сметаной	200/8	6,524	6,84	25,222	219,56	0,139	0,125	27,608	59,11	2,781
	свекла-85		1,36	-	6,24	38,4	0,016	0,032	8,0	29,6	1,12
	картофель – 65		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -12		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь-15		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло сливочное-3		0.02	2.5	-	22.44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	масло растительное-2		-	1.99	-	17.98	-	-	-	-	-
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
382-П	Запеканка картофельная с мясом с томатно -сметанным соусом	200/40	20,202	17,17	32,146	357,095	0,254	0,326	31,344	74,575	3,848

	Мясо -100		14,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	картофель-150(160,172,185,200)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	масло сливочное-4		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	лук -12		0,17	-	0,95	4,3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	яйцо- 1/4		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0405
	молоко-30										
	масло растительное-1		0	2,98	-	26,97	-	-	-	-	-
соус	Масло сливочное- 2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
	томатная паста- 3		-	3,98	-	35,96	-	-	-	-	-
	мука-3		0,39	0,03	2,79	13,08	0	0	0	0,66	0,04
	сметана-4		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
527-П	Компот с/ф	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	630	33,67	26,69	113,88	931,86	0,685	0,733	84,08	165,24	35,88
Полдник											
5-П	Салат витаминный	60	0,65	2,04	3,5	34,48	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	капуста-32		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	морковь-19		0,13	0,01	0,7	3,3	0,005	0,005	0,5	5,1	0,12
	Яблоко - 20		0,06	0	2,18	6,2	0	0	0,65	2,9	0,35
	масло растительное-3		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	Сахар-3		0	0	1	4	0	0	0	0	0
341-П	Рулет рыбный	130	39,82	8,12	28,81	346,51	0,81	0,58	1,9	309,35	1,985
	Рыба-103		29,75	1,02	-	127,5	0,15	0,27	Сл.	66,3	1,02
	Хлеб пшеничный-22		3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Молоко -30		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Лук-30		0,5	-	2,86	64,5	0,014	0,006	3	9,3	0,24
	Яйцо -1/2		0,72	0,66	-	9,42	0	0,02	-	2,75	0,135
	Масло растительное-2		0,99	-	-	8,99	-	-	-	-	-
	Масло сливочное -1										
503-П	Чай сладкий	180	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64
	Итого:	370	46,66	14,38	72,64	691,85	1,452	0,666	8,9	341,44	3,605
	Итого за I день:	1438	68,032	65,16	271,59	1927,28	1,093	1,829	183,69	907,36	39,999

IV день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
273-П	Каша пшенная молочная	200	7,74	10,0	29,78	233,10	0,18	0,258	1,93	236,32	1,62
	крупа пшенная -40		2,4	0,58	13,86	66,8	0,12	0,008	0	5,4	1,4
	молоко -150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	масло сливочное-4		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
513-П	Кофейный напиток на молоке	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко- 140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	кофе-1,2		0,24	0,18	0,28	3,73	0	0	-	0,18	0,12
	сахар- 10		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	Сыр	10									
	Итого:	428	19,63	28,2	77,97	532,71	0,3	0,895	3,99	589,34	2,325
II завтрак											
	Фруктовый сок , (печенье -14)	200/14	0,52	-	14,69	59,8	0,013	0,04	169,0	20,8	28,6
Обед											
62-П	Салат картофельный с луком	60	1,14	3,24	8,04	66	0,054	0,024	7,32	8,4	0,48
	Картофель -70		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	Лук репчатый -12		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
152-П	Суп макаронными изделиями на к /бульоне с картофелем	200	4,61	5,05	27,05	165,65	0,086	0,302	3,535	37,85	1,185
	Вермишель -12		3,12	0,27	22,56	99,6	0,051	0,024	-	5,4	0,36
	картофель – 50		1.5	0.08	14.78	62.25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	Лук репчатый-10		0.17	-	0.95	4.3	0,005	0,002	1,0	3,1	0,08
	Морковь -20		0,65	0,05	3,5	16,5	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
	Масло растительное-2										
	Масло сливочное-3		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01

377-П	Голубцы ленивые со томатно-сметанным соусом	190	14,308	13,39	17,304	281,6	0,13	0,199	42,516	69,77	3,38
	Мясо -100		11,14	4,9	-	100,8	0,05	0,13	Сл.	7,0	1,96
	капуста-160		1,44	-	4,32	22,4	0,048	0,04	40,0	38,0	0,8
	лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Яйцо-1/8		1,905	1,66	0,11	23,55	0,01	0,066	-	8,25	0,405
	рис-10		0,7	0,06	7,73	32,3	0,01	0	0	2,4	0,18
	масло растительное-2		0	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
соус	Мука 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
	Сметана-4		0,208	2,4	0,224	23,44	0	00,008	0,016	6,4	0,024
	томатная паста-3		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	1,6	0,184
	Масло сливочное-2		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
527-П	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-12		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	680	22,65	20,66	90,68	690,2	0,311	0,351	69,834	143,6	32,09
Полдник											
560-П	Ватрушка с творогом	80	11,95	15,94	60,56	406,5	0,21	0,48	0,48	83,71	2,19
	Творог-40		6,5	2,5	15	60,50	0,01	0,03	0,6	18,75	0,1
	молоко -20		1,34	1,54	2,26	27,84	0,01	0,06	0,48	58,08	0,05
	мука- 37		7,62	0,94	52,2	236,88	0,18	0,09	0	17,28	1,51
	яйцо-1/2		1,91	1,66	0,11	23,55	0,01	0,07	-	8,25	0,4
	сахар-10		-	-	4,99	18,7	0	0	0	0,1	0,15
	дрожжи-3		1,08	0,15	1,0	9,63	0,01	0,05	0	-	0,08
	масло растительное -2		-	9,99	-	89,9	-	-	-	-	-
	Масло сливочное-3		0,06	8,34	-	74,8	0	0,001	0,07	2,2	0,02
	Ряженка	180	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	Сахар 5										
	Итого:	260	26,047	7,72	45,75	347,88	0,201	0,274	10,08	79,94	1,295
	Итого за I день:	1468	64,8	52,4	209,07	1551,1	0,78	1,686	258,39	715,11	62,752

В день: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
274-П	Каша гречневая молочная	200	6,18	9,49	25,2	205,06	0,07	0,25	1,93	233,8	0,441
	Гречка-40		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Молоко-150		5,32	6,08	8,93	110,2	0,06	0,25	1,9	229,9	0,19
	Масло сливочное-5		0,02	3,34	-	29,92	Сл.	0	0,03	0,88	0,01
	Сахар-5		-	-	6,99	26,18	0	0	0	0,14	0,021
508-П	Какао на молоке	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	молоко -140		5,04	5,76	8,46	10,44	0,05	0,54	1,8	217,8	0,18
	Какао-0,6		-	-	-	-	0,055	0,17	5,68	5,61	0,002
	сахар-10		-	-	11,98	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	масло сливочное	8	0,06	8,34	-	74,8	Сл.	0,001	0,07	2,2	0,02
	сыр	10	4,02	4,1	-	54,15	0	0,06	0,42	156	-
	Итого:	438	6,957	12,31	99,71	492,61	0,662	0,107	44,96	87,31	7,321
II завтрак											
	Сок фруктовый	180	1,95	-	29,12	118,3	0,052	0,065	13,0	10,4	0,78
Обед											
4-П	Салат капустно -яблочный "Сказка"	60	1,03	10	8	123,9	0,060	0,070	8,36	86,62	1,02
	Капуста -42		1,03	0,1	7	30,0	0,060	0,070	5	50,2	1,02
	Яблоко -25		-	9,90	-	89,9	-	-	-	-	-
	Сахар-1		-	-	1	4	0	0	0	0	0
	масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
151-П	Суп с клецками на курином бульоне	200/8	7,29	6,84	28,63	220,32	0,159	0,127	17,52	30,86	2,761
	Картофель-81		1,5	0,08	14,78	62,25	0,09	0,04	15,0	7,5	0,68
	лук -12		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь- 15(16)		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24

	масло сливочное-3		0,02	2,5	-	22,44	Сл.	0	0,02	0,66	0,005
	мука-25		1,59	0,2	10,98	49,35	0,04	0,02	0	3,6	0,31
	яйцо-1/5		0,64	0,56	0,04	7,85	0	0,02	-	2,75	0,135
	Масло растительное-5		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Сметана-8		0,104	1,2	0,112	11,72	0	0,004	0,008	3,4	0,012
417-П	Плов из курицы	200	20,57	23,81	91,73	536,68	0,276	0,237	33,935	51,77	4,74
	Мясо курицы -100		17,29	17,48	0,67	228,95	0,07	0,14	-	15,2	2,85
	Лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	Рис-45		0,84	0,07	9,28	38,76	0,01	0	0	2,88	0,22
	Морковь -30		0,03	0,01	0,37	4,1	0,01	0,01	2,24	5,94	0,14
	Масло сливочное-2		0,99	-	-	8,99	-	-	-	-	-
	Масло растительное-5		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Томатная паста -2										
527-П	Компот из сухофруктов	180	0,32	-	24,87	99,6	0,01	0,02	0,93	25,84	25,71
	сухофрукты-11		0,32	-	12,9	54,72	0,01	0,02	0,93	25,6	2,67
	сахар-14		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	Хлеб ржаной	50	1,88	0,28	19,92	85,6	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	690	30,004	34,63	164,97	991,84	0,463	0,414	145,833	361,74	54,311
Полдник											
343-П	Котлета рыбная	70	30,66	5,25	6,76	203,84	0,18	0,292	3,0	85,02	1,448
	Рыба-100		21,0	0,72	-	90,0	0,11	0,2	Сл.	46,8	0,72
	Хлеб пшенич.-10										
	Масло растительное-3		0	3	0	27	0	0	0	0	0
	Лук-10		0,29	-	1,55	36,25	0,015	0,006	1,9	4,95	0,28
	Молоко -10										
	Яйцо-1/5										
434-П	Пюре картофельное	120	3,73	5,12	30,73	176,4	0,19	0,11	30,285	46,35	1,385
	картофель -148(140,150,160,175)		3,0	0,15	29,55	124,5	0,18	0,08	30,0	15,0	1,35
	молоко- 30		0,7	0,8	1,18	14,5	0,01	0,03	0,25	30,25	0,025
	масло сливочное-2		0,03	4,17	-	37,4	Сл.	0	0,035	1,1	0,01
504-П	Чай с лимоном	180/6	0,047	0	12,15	46,44	0,002	0,006	7,0	11,69	0,48
	чай-0,6		0,002	0	0	0,01	0	0,005	5,0	9,45	0,41
	сахар-13		-	-	11,97	44,88	0	0	0	0,24	0,04
	лимон-6		0,045	-	0,18	1,55	0,002	0,001	2,0	2,0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:	400	33,947	0,36	56,03	438,68	0,242	0,348	19,0	115,11	2,392
	Итого за I день:	1708	70,90	47,30	320,71	1923,13	1,36	0,86	209,79	564,16	64,02

