

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – Детский сад «Сказка» ГО Богданович  
623530 Свердловская область, г. Богданович, улица Октябрьская дом 14 а  
Тел. / факс 8 (34376)5 71 53, e-mail: [mkdouskazka@uobgd.ru](mailto:mkdouskazka@uobgd.ru), сайт: [b10tvoysadik.ru](http://b10tvoysadik.ru)



УТВЕРЖДАЮ

  
М.В. Койнова  
директор МАДОУ «Сказка»

## Примерное двадцатидневное меню МАДОУ «Сказка» (для детей в возрасте от 3 до 7 лет)

## Литература:

- 1.Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений г.Пермь 2001г.
- 2.Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях г.Екатеринбург 2011г.
- 3.Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания г.Уфа 2015г.

1 неделя							2 неделя						
	Понедельн.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего		Понедельн.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
<b>Б</b>	70,36	61,40	102,52	75,4	55,39	365,07	<b>Б</b>	52,03	73,54	73,6	68,8	68,8	343,17
<b>Ж</b>	64,96	56,61	91,77	71,13	65,56	350,03	<b>Ж</b>	47,51	79,37	61,41	72,53	517,15	797,87
<b>У</b>	262,08	260,77	221,45	296,2	251,76	1292,26	<b>У</b>	246,82	279,82	227,4	295,3	262,65	1297,99
<b>Ккал.</b>	1919,08	1769,33	2091,28	1763,38	1819,1	9362,17	<b>Ккал.</b>	1743,7	1910,68	1797,68	1978,38	1753,09	9343,53
<b>Са</b>	741,56	979,12	643,76	803,55	655,20	3823,19	<b>Са</b>	524,88	703,20	623,03	863,00	927,03	3624,16
<b>Fe</b>	28,82	26,49	24,49	30,09	25,29	135,18	<b>Fe</b>	23,44	30,01	40,90	27,46	428,27	541,96
<b>В1</b>	0,886	0,85	0,65	1,03	0,79	4,206	<b>В1</b>	0,72	0,81	1,2	1,31	405,488	409,498
<b>В2</b>	1,15	1,17	1,16	2,89	0,80	7,17	<b>В2</b>	0,88	1,08	1,02	1,72	1,54	6,24
<b>С</b>	71,44	44,24	14,78	50,13	38,66	219,25	<b>С</b>	23,24	15,10	76,47	61,05	53,22	229,08
3 неделя							4 неделя						
	Понедельн.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего		Понедельн.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
<b>Б</b>	68,37	68,24	83,3	66,65	79,4	361,86	<b>Б</b>	60,49	58,69	95,6	75,34	58,95	349,07
<b>Ж</b>	52,54	536,39	77,35	80,23	63,09	809,9	<b>Ж</b>	58,27	97,96	95,43	54,47	537,01	843,14
<b>У</b>	229,39	269,21	258,22	301,20	241,4	1293,52	<b>У</b>	270,55	231,70	243,54	466,18	267,47	1479,44
<b>Ккал.</b>	1741,91	1943,76	2057,28	2204,38	1771,78	9681,11	<b>Ккал.</b>	1852,4	2161,39	2175,07	1757,61	1934,38	9880,85
<b>Са</b>	785,83	765,63	799,74	867,59	955,37	4172,31	<b>Са</b>	699,46	506,42	766,17	782,72	1382,08	4136,85
<b>Fe</b>	25,42	24,32	29,12	30,47	27,18	136,55	<b>Fe</b>	26,43	24,65	31,25	25,37	962,93	1070,63
<b>В1</b>	0,79	0,535	1,46	0,97	0,78	4,535	<b>В1</b>	0,985	0,65	21,10	0,67	0,93	24,335
<b>В2</b>	1,18	1,01	14,27	1,5	0,9	5,75	<b>В2</b>	1,38	0,74	1,01	0,96	1,59	5,68
<b>С</b>	5,60	0,867	21,25	1,42	1,24	30,377	<b>С</b>	26,84	14,73	26,06	40,05	44,02	151,7

## 1 Неделя - День- понедельник Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
185	Каша гречневая молочная жидкая	200/5	9,0	9,0	37,0	106	122,4	3,41	0,22	0,23	0,50
280	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	211,02	0,17	0,06	0,24	1,04
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный вит.	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		20,3	16,9	70,3	359,6	207,96	4,78	0,33	0,39	0,76
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	Всего		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	<b>Обед</b>										
27	Салат свекольный с сол. огурцом	60	0,7	5,3	3,7	65	16,88	0,55	0,006	0,01	0,6
53	Рассольник » Ленинградский»	200/8	1,7	4,2	12,3	96	12,46	0,68	0,06	0,05	5,36
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285	26,07	2,77	0,14	0,15	10,68
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		21,2	25,68	67,5	587,5	83,89	19,92	0,286	0,23	66,80
	<b>Усиленный полдник</b>										
19	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
6/5	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,3	237	135,92	0,59	0,05	0,21	0,18
224П	Соус молочный	50	2,54	5,34	16,32	123,50					
286	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Пряник	40	2,12	2,24	29,76	145,2					
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		28,46	21,98	114,48	769,3	275,57	1,82	0,19	0,35	3,00
	Всего		70,36	64,96	262,08	1759,08	583,42	28,72	0,836	0,97	70,66

## 1 Неделя - День- вторник - Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
195	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,1	10,2	33,8	259	211,6	0,49	0,10	0,25	0,92
288	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37	0,88	0,03	0,13	0,52
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	1,3	0,08	0,09	0,05
	Всего		21,4	23,4	78,3	613	495,27	2,67	0,21	0,47	1,49
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 Сок	200	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	Всего		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	<b>Обед</b>										
31/1	Салат из картоф. с сол. огурцом	60	0,9	4,1	5,8/6,6	64	12,65	0,46	0,04	0,02	2,89
37	Суп с клецками	200	3,00	2,63	13,47	89,55					
143	Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	1,13	0,05	0,06	24,70
14/8	Биточки из говядины паровые	85	11,4	11,1	5,2	166	8,19	1,44	0,03	0,08	0
300	Кисель из концентрата	200	0	0	20,0	76	0,48	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		21,20	23,21	78,57	578,05	112,27	18,69	0,19	0,16	27,59
	<b>Усиленный полдник</b>										
141	Картофельное пюре/кабачковая икра/ соленый огурец	200/30/30	4,2	5,6	29,8	180	49,4	1,4	0,2	0,2	14,4
8/12	Сдоба обыкновенная	65	5,3	3,9	32,4	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
277	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51	221,76	0,17	0,06	0,27	0,56
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		18,4	9,6	94,1	535,6	355,58	2,93	0,42	0,52	15,06
	Всего		61,40	56,61	260,77	1769,33	979,12	26,49	0,85	1,17	44,24

1Неделя - День- среда Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
227	Запеканка из творога/ сгущенка	150/20	27,5	19,8	35,1	431	274,41	0,94	0,08	0,42	0,55
224П	Соус молочный сладкий	50	2,4	5,34	16,32	123,50					
286	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный витаминный	30/40/10	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		36,14	27,34	90,82	758,1	401,77	1,85	0,21	0,54	1,07
	<b>Второй завтрак</b>										
	Всего										
	<b>Обед</b>										
38	Салат Степной	60	10	2,1	4,0	39	9,07	0,23	0,03	0,02	1,5
52	Щи из капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	25,45	0,50	0,04	0,04	9,60
135	Плов из курицы	220	35,7	43,3	39	691	39,34	3,54	0,14	0,25	2,09
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		49,80	50,41	72,3	897,5	88,12	19,96	0,28	0,31	13,19
	<b>Усиленный полдник</b>										
44П	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,73	156,08					
288	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37	0,88	0,03	0,13	0,52
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,18	0
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		17,58	14,02	58,33	435,68	153,87	2,68	0,16	0,31	0,52
	Всего		103,52	91,77	221,45	2091,28	643,76	24,49	0,65	1,16	14,78

1 Неделя –  
 День- четверг  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
200	Каша молочная «Дружба»	200/5	6.4	8,1	33.5	23,2	127,10	0,80	0,12	0,16	0,53
280	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
59П	Гренки с сыром	25	15.60	15,90	58,80	440,80					
	Всего		27,50	29,60	100,90	570,00	338,3	0,97	0,18	0,40	1,57
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты в ассортименте		0,4	0,4	9.8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	Всего		0,4	0,4	9.8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
55	Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,4	4.1	9,4	79	23,61	0,77	0,03	0,04	6,38
215	Макароны отварные	150	5,5	4.2	33.3	19,6	9,31	0,74	0,06	0,02	0
10/8	Печень в молочном соусе	120	16.1	8,9	5,8	168	64,96	5,10	0,20	1.51	11.08
6/10	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2.6	0,48	13.4	69.5	14	15.6	0,07	0,39	12,39
	Всего		26,5	17,73	82,50	425,1	137,01	22,73	0,37	1,99	29,98
	<b>Усиленный полдник</b>										
155	Котлеты картофельные	200/5	6,2	14	38,9	320	28,39	2,58	0,22	0,16	17,6
238	Соус сметанный с томатом	30	0,3	0,9	1,5	15	0,52	0,04	-	-	0,22
277	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51	221,76	0,17	0,06	0,27	0,56
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	40,07	0,60	0,07	0,07	0,10
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3.3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		21	23,4	103	725,6	312,24	4,19	0,45	0,50	18,48
	Всего		75,4	71,13	296,2	1763,38	803 ,55	30,09	1,03	2,89	50,13

1 Неделя  
 День- пятница  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
196	Каша овсяная молочная вязкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247	143,13	1,64	0,20	0,18	0,53
286	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
2	Бутерброд с сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	1,3	0,08	0,09	0,05
	Всего		20,2	21,7	78,0	588	422,29	3,05	0,31	0,39	1,1
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	0,1
	Всего		0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
3/1	Салат из свежей капусты	60	1,0	4,0	6,5	65	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26
36П	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03					
141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	1,04	0,12	0,10	10,4
2/17	Рыба отварная под маринадом	120	10,5	8,3	7	143,3	39,9	0,9	0,07	0,08	2
300	Кисель из концентрата	200	0	0	20,0	76	0,48	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		19,07	20,49	77,89	569,83	117,79	17,95	0,28	0,20	36,66
	<b>Усиленный полдник</b>										
77П	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	238,99					
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
252	Чай с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Пирожки с картошкой	70	4,8	4,7	27,5	173	13,56	0,72	0,06	0,05	0,54
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Итого		15,72	22,97	86,07	618,59	99,12	2,09	0,17	0,21	0,8
	Всего		55,39	65,56	251,76	1819,1	655,20	25,29	0,79	0,80	38,66

2 Неделя  
 День- понедельник  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
215	Макароны отварные, кабачковая икра	150/5/30	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
1/6	Яйцо 1/2	20	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	всего		14,0	8,83	67,3	400,6	53,07	2,57	0,19	0,20	0,00
	<b>Второй завтрак</b>										
	Всего										
	<b>Обед</b>										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
56	Суп Рассольник домашний	200/8	1,7	5,3	10,9	99	18,97	0,73	0,06	0,05	8,4
141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	1,04	0,12	0,10	10,4
20/8	Тефтели из говядины	80	11,4	9,7	7,5	163	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08
300	Кисель из концентрата	200	0	0	200	76	0,48	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		19,3	22,78	73,7	577,5	111,87	19,36	0,31	0,26	22,18
	<b>Усиленный полдник</b>										
183	Каша рисовая молочная	200/5	5,7	7,8	39,8	253	116,68	0,54	0,06	0,15	0,50
277	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51	221,76	0,17	0,06	0,27	0,56
275П	Булочка дорожная	60	4,13	8,0	34,12	345					
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		18,73	15,9	105,82	765,6	359,94	1,51	0,22	0,42	1,06
	Всего		52,03	47,51	246,82	1743,7	524,88	23,44	0,72	0,88	23,24



2 Неделя  
 День- вторник

Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
19	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
19/5	Суфле творожное /сгущенка	100/20	14,7	12,1	13,7	22,4	135,89	0,62	0,04	0,22	0,23
280	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
4	Бутерброд с повидлом (батон)	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	0,9	0,04	0,03	0,08
224П	Соус молочный	50	2,54	5,34	16,32	123,50					
	<b>Всего</b>		25,74	33,24	84,22	533,90	371,44	2,01	0,15	0,51	3,65
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	Всего		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
30/1	Салат из картофеля, моркови, соленого огурца	60	0,8	9,0	5,5/6,4	106	11,68	0,43	0,03	0,02	2,53
66	Суп из овощей	200/8	1,5	3,4	8,6	72	17,54	0,61	0,06	0,04	6,82
175	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	12,90	4,18	0,18	0,11	0
93	Гуляш из говядины	60/50	17,3	18,0	3,2	245	12,15	2,6	0,05	0,12	0,94
292	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		31,5	36,33	92,3	805,5	93,40	23,94	0,40	0,32	10,42
	<b>Усиленный полдник</b>										
75	Суп молочный с крупой	250	4,4	5,1	18,1	136	133,35	0,25	0,04	0,16	0,65
283	Чай с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
274	Булочка «Алтайская»	80	6,8	3,2	39,5	217	14,45	0,74	0,08	0,03	0,02
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		15,9	9,4	93,5	528,6	222,36	1,86	0,23	0,25	0,93
	Всего		73,54	79,37	279,82	1910,68	703,20	30,01	0,81	1,08	15,10

2 Неделя  
 День- среда

Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
18/4	Каша молочная «Ассорти»	200	5,0	5,9	25,6	175	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53
288	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37	0,88	0,03	0,13	0,52
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	0,62	0,05	0,03	0
	Всего		11	17,8	53,9	474,9	233,42	2,02	0,15	0,29	1,05
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты в ассортименте		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	Всего		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
9	Салат из капусты, моркови, кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	31,90	0,43	0,02	0,03	27,45
67	Свекольник	200/8	4,6	4,1	10,9	87	22,97	0,97	0,04	0,04	3,86
170	Пюре из гороха	150/5	14,6	5,1	33,1	240	78,2	14,6	0,4	0,1	0
5/9	Котлета куриная	80	14,3	11,7	11,9	211	33,91	1,16	0,06	0,12	0,30
10/10	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		37,6	25,71	83,9	698,5	181,24	32,79	0,59	0,29	31,61
	<b>Усиленный полдник</b>										
139	Картофель отварной с маслом	200/4	3,9	4,4	30,0	17,9	19,06	1,68	0,17	0,12	8,24
82	Котлеты рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95	0,80	0,13	0,10	34,95
	Печенье (в ассортименте)	40	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
286	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		24,6	17,5	79,8	581,6	192,37	3,89	0,43	0,44	43,71
	Всего		73,6	61,41	227,4	1797,68	623,03	40,90	1,2	1,02	76,47

2 Неделя  
 День- четверг

Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
198	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	128,82	1,17	0,16	0,16	0,53
283	Чай с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		14,6	26,8	71,1	456,6	214,38	2,54	0,27	0,32	0,79
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты в ассортименте		0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	0,1
	Всего		0.4	0.4	9.8	42.68	16	2.2	0.03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
32	Салат «Пестрый»	60	0,6	2,7	6,4	52	15,33	0,8	0,01	0,02	2,24
61	Суп картофельный с клецками	200	1,3	2,0	8,8	59	8,63	0,47	0,04	0,03	3,68
141	Картофельное пюре	75	3,1	4,6	20,1	137	35,62	1,04	0,12	0,10	10,4
143	Капуста тушеная	75	3.3	4,9	14.1	113	76,95	1,13	0,05	0,06	24,70
100	Зразы» Школьные»	75	10,2	12,3	10,2	193	19,43	1,22	0,07	0,12	0,63
300	Кисель из концентрата	200	0	0	20,0	76,0	0,48	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		21,1	26,98	93,0	699,5	170,44	20,32	0,36	0,35	41.86
	<b>Усиленный полдник</b>										
232	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	150/40	20,6	12,4	64,9	450	152,72	0,77	0,47	0,78	16,11
18	Морковь с сахаром	60	0,7	0,05	6,3	28	13,76	0,36	0,02	0,03	1,15
280	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
34/2	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	17	79	6,3	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		32,7	18,35	121,4	779,6	462,18	2,4	0,65	1,05	18,3
	Всего		78,6	84,03	287,8	2090,38	857,75	29,25	1,30	1,72	61,05

2 Неделя  
 День- пятница

Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
199	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,0	36,5	241	134,25	1,83	0,14	0,18	0,53
286	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
3	Бутерброд с сыром (батон)	50/ 15	7,9	475	24,2	172	161,5	1,11	0,08	0,09	0,21
	Всего		18,1	485,2	75,5	500	401,61	404,66	404,91	0,39	1,16
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты в ассортименте		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	Всего		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
3/1	Салат из св. капусты	60	1,0	4,0	6,5	65	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26
49 П	Суп-пюре из картофеля	200	2,70	4,12	16,85	115,31					
179	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	55,30	1,21	0,07	0,06	8,48
79	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,9	9,2	3,8	173	21,40	0,69	0,15	0,12	1,92
292	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0,39	12,39
	Всего		29,8	21,45	98,75	712,81	143,62	18,37	0,32	0,62	47,18
	<b>Усиленный полдник</b>										
152	Овощи припущенные в молочном соусе	200	3,8	3,8	14,2	111	81,62	1,01	0,008	0,11	4,12
277	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51	221,76	0,17	0,06	0,27	0,56
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		20,5	10,1	78,6	497,6	365,8	3,04	0,228	0,53	4,78
	Всего		68,8	517,15	262,65	1753,09	927,03	428,27	405,488	1,54	53,22

3 Неделя -  
 День- понедельник  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
188	Каша из смеси круп (гречка, овсянка, пшено)	200	8,1	9,4	28,9	234	133,6	2,20	0,20	0,19	0,51
283	Чай с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/6	Яйцо 1/2	20	2.5	2.3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный вит.	40	3.3	0	24.6	116.6	21.5	0,8	0,1	0	0
	Всего		15,3	12,8	64,9	440,6	219,16	3,57	0,21	0,30	0,77
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2.2	0,03	0	0,10
	Всего		0,4	0,4	9.8	42.68	16	2.2	0,03	0	0,10
	<b>Обед</b>										
36П	Суп с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03					
107	Биточки паровые	70/30	10,4	8,6	8,7	154	41,23	0,34	0,06	0,13	0,27
215	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	0
292	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	25.13	0,52	0,01	0,03	0,13
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.48	13.4	69.5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		21,27	16,44	86,89	587,53	89,67	17,20	0,20	0,18	0,40
	<b>Усиленный полдник</b>										
19	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
6/5	Сырники из творога	120	17,5	9,5	20,3	23,7	135,92	0,59	0,05	0,21	0,18
239	Соус молочный, сгущенка	30	0,6	1,7	2,0	25	16,29	0,03	0,01	0,02	0,08
286	Кофейный напиток	200	2.8	2.2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Печенье	40	2.5	2.3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24.6	116,6	21.5	0,8	0,1	0	0
	Всего		27,3	18,4	70,5	624,1	302,86	2,35	0,2	0,47	3.55
	Всего		64,27	48,04	232,09	1694,91	627,69	25,32	0,64	0,95	4,82

3 Неделя -  
 День- вторник  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
44П	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,73	156,08					
288	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37	0,88	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	4,75	24,2	172	161,5	1,11	0,08	0,09	0,11
	Всего		17,08	14,17	57,63	428,08	271,87	1,99	0,11	0,22	0,63
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	Всего		04	04	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	<b>Обед</b>										
47	Икра свекольная	60	1,1	4,3	5,6	65	17,69	0,72	0,02	0,02	2,0
68	Суп крем из разных овощей	200	4,7	7,7	13,2	141	131,26	0,62	0,08	0,17	6,56
34/2	Гренки/236 соус томатный	30/30	2,6/0,3	0,3/1,4	17/1,9	79/22	6,3/1,5	0,3/0,09	0/0,095	0/0,007	0/0,59
141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	1,04	0,12	0,10	10,4
84	Тефтели рыбные	75/30	11,8	190	13,2	191	27,80	0,73	0,10	0,08	2,84
300	Кисель из концентрата	200	0	0	20,0	76	0,48	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		26,2	28,78	104,4	780,5	234,5	19,16	0,395	0,377	22,39
	<b>Усиленный полдник</b>										
66	Котлеты капустные	200	10,51	20,74	36,73	375,62					
295П	Шанежка наливная с яйцом	60	5,15	1,95	28,75	149,28					
277	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51	221,76	0,17	0,06	0,27	0,56
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		24,56	22,79	97,38	692,50	243,26	0,97	0,16	0,27	0,56
	Всего		68,24	536,39	269,21	1943,76	765,63	24,32	0,535	0,867	23,68

3 Неделя -  
 День- среда  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
227	Запеканка из творога	150	27,5	19,8	35,1	431	274,41	0,94	0,08	0,42	0,55
224 П	Соус молочный	50	2,4	5,34	16,32	123,50					
280	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
4	Бутерброд с повидлом /батон	30/40//10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	0,9	0,04	0,03	0,08
	Всего		37,8	38,24	96,92	882,5	497,67	2,01	0,72	0,69	1,67
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2.2	0,03	0	0,1
	Всего		04	04	9.8	42.68	16	2.2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
58	Суп с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	10,95	0,69	0,07	0,04	5,28
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	23,81	4,25	0,23	0,13	0,90
5/9	Котлета куриная	80	14,3	11,7	11,9	211	33,91	1,16	0,06	0,12	0,30
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
239	Соус молочный	30	0,6	1,7	2,0	25	16,29	0,03	0,01	0,02	0,08
	Всего		28,4	22,81	89,3	669,5	99,22	21,76	0,44	0,31	6,56
	<b>Усиленный полдник</b>										
142	Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189	24,24	1,44	0,13	0,10	12,40
45	Сельдь филе	30	4,8	2,2	0	39	21,1	0,3	0,01	0,03	0
286	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		16,7	15,9	62,2	462,6	186,85	3,15	0,27	13,27	12,92
	Всего		83,3	77,35	258,22	2057,28	799,74	29,12	1,46	14,27	21,25

3 Неделя -  
 День- четверг  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
190	Каша из смеси круп (гречка, овсянка с изюмом)молочная вязкая/омлет натуральный	200/5/90/4	10,15/8,7	11,9/13,8	39,9/1,6	309/165	187,25/60,05	2,47/1,5	0,22/0,04	0,29/0,27	0,72/0,13
288	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37	0,88	0,03	0,13	0,52
1	Бургерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	0,62	0,05	0,03	0
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		28,15	37,6	94,4	836,6	387,27	6,27	0,44	0,72	1,37
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	Всего		04	04	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
55	Борщ	200/8	1,4	4,1	9,4	79	23,61	0,77	0,03	0,04	6,38
169	Картофельное пюре с морковью	150/5	2,9	7,1	18,4	150	36,31	1,03	0,11	0,10	9,14
122	Голубцы ленивые	120/30	10,8	8,7	9,7	163	38,41	1,06	0,04	0,11	2,21
292	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		19,1	23,13	73,3	583,5	149,75	19,3	0,27	0,3	20,16
	<b>Усиленный полдник</b>										
198	Каша пшеничная	200/5	7,4	8,8	35,1	250	128,82	1,17	0,16	0,16	0,53
19	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
280	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
34/2	Сухарики, хлеб пшеничный	30/40	2,6/3,3	0,3/0	17/24,6	79/116,6	6,3/21,5	0,3/0,8	0/0,1	0	0
	Всего		19	19,1	123,7	741,6	314,57	2,7	0,23	0,4	4,57
	Всего		66,65	80,23	301,2	2204,38	867,59	30,47	0,97	1,42	26,2



3 Неделя -  
 День- пятница  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
195	Каша манная	200/5	8,1	10,2	33,8	259	211,6	0,49	0,10	0,25	0,92
286	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	1,3	0,08	0,09	0,05
	Всего		20,6	22,3	79,4	600	490,76	1,9	0,21	0,46	1,40
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	Всего		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	<b>Обед</b>										
3/1	Салат из свежей капусты	60	1,0	4,0	6,5	65	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26
69	Уха рыбацкая	220/20	15,9	3,0	10,0	94	15,43	0,70	0,09	0,07	6,17
113	Плов из мяса говядины	200	20,8	20,2	30,8	392	16,32	2,93	0,06	0,13	0,52
300	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		40,3	27,68	80,7	696,5	74,02	19,64	0,24	0,22	30,95
	<b>Усиленный полдник</b>										
174	Пюре овощное	150	4,6	8,0	18,3	164	109,40	1,53	0,12	0,17	23,18
172/12	Ватрушка с повидлом	70	2,1	1,7	21,2	70	10,93	0,44	0,02	0,02	0,06
277	Кефир	200	5,6	0,7	7,3	51	221,76	0,17	0,06	0,27	0,56
1/6	Яйцо	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витаминовый	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		18,1	12,71	71,5	432,6	374,59	3,44	0,3	0,56	23,8
	Всего		79,4	63,09	241,4	1771,78	955,37	27,18	0,78	1,24	56,25

4 Неделя -  
 День- понедельник  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
198	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,8	35,1	250	128,82	1.17	0,16	0,16	0,53
286	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/6	Яйцо 1/2	20	2.5	2.3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный вит.	40	2,4	8,6	14.6	146	8,10	0,62	0,05	0,03	0
	Всего		15,1	21,9	86,5	600,5	253,78	2,4	0,24	0,41	1,46
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2.2	0,03	0	0,1
	Всего		0,4	0,4	9.8	42.68	16	2.2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
8	Салат из капусты и зеленого горошка	60	2,3	5,5	3,1	71	27,99	0,57	0,03	0,05	7,93
67	Свекольник	200/8	1,6	4.1	10,9	87	22,97	0,97	0,04	0,04	3,86
191	Рис отварной	130	2,59	3,39	26,85	150,12					
86	Суфле рыбное	90/5	15,6	12,2	2,8	184	31,03	1,64	0,19	0,15	0,32
236	Соус томатный	30	0,3	1.4	1,9	22	1,50	0,09	0,005	0,007	0,59
300	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,48	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2.6	0.48	13.4	69.5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		24,99	27,07	78,95	659,62	97,97	18,93	0,33	0,25	12,7
	<b>Усиленный полдник</b>										
140	Картофель в молоке	200/4	4.3	5,6	23,9	165	74	1,19	0,14	0,15	11,82
274	Булочка алтайская	80	6,8	3,2	39,5	217	14,45	0,74	0,08	0,03	0,02
277	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51	221,76	0,17	0,06	0,27	0,56
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24.6	116,6	21.5	0,8	0,1	0	0
	Всего		20	8,9	95,3	549,6	331,71	2,9	0,38	0,72	12,58
	Всего		60,49	58,27	270,55	1852,4	699,46	26,43	0,985	1,38	26,84

4 Неделя -  
 День- вторник  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
202	Каша из смеси круп (гречка, овсянка, перловка) молочная жидкая	200/5	7,8	9,3	29,6	235	138,14	1,80	0,18	0,19	0,53
288	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37	0,88	0,03	0,13	0,52
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	0,62	0,05	0,03	0
	Всего		13,8	21,2	57,9	481	256,61	3,3	0,26	0,35	1,06
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	Всего		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
50	Маринад овощной без томата	60	0,7	5,3	5,9	74	14,32	0,36	0,02	0,03	1,32
35П	Суп из овощей	200/10	1,54	4,69	10,07	92,19					
141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	1,04	0,12	0,10	10,4
92	Азу	50/50	14,3	19,6	2,8	245	6,38	0,22	0,01	0,01	1,20
292	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		23,14	34,72	72,87	706,69	95,45	17,74	0,23	0,17	13,05
	<b>Усиленный полдник</b>										
66	Котлеты капустные с соусом	150	10,51	20,74	36,73	375,62	0	0	0	0	0
286	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Вафли	40	2,24	16,4	14,9	320,8					
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		21,35	41,64	91,13	931,02	138,36	1,41	0,13	0,22	0,52
	Всего		58,69	97,96	231,70	2161,39	506,42	24,65	0,65	0,74	14,73

4 Неделя -  
 День- среда  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
19/5	Суфле творожное	150	14,7	12,1	13,7	224	135,89	0,62	0,04	0,22	0,23
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55	41,8	0,1	0	0	0,2
280	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04
4	Бутерброд с повидлом, батон	30/40//10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	0,9	0,04	0,03	0,08
	Всего		23,8	27,60	66,70	607	400,95	1,79	0,14	0,49	1,55
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2.2	0,03	0	0,1
	Всего		04	04	9.8	42.68	16	2.2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
41	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	13,94	0,41	0,02	0,02	3,11
56	Рассольник домашний	200/8	1,7	5,3	10,9	99	18,97	0,73	0,06	0,05	8,4
177	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	6,8	3,8	40,0	213	74.41	3,25	0,19	0,10	8,48
179	Курица в соусе с томатом	80	34.5	41,62	5.44	534,29	33,92				
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0.48	13.4	69.5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		46,5	52,63	83,14	973,79	125,5	20,02	20,36	0,17	19,99
	<b>Усиленный полдник</b>										
170	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	78,2	4,6	0,4	0,1	0,0
31/1	Салат картофельный с сол. огурцом	60	0,9	4,1	5,8/6,6	64	12,65	0,46	0,04	0,02	2,89
288	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	100,37	0,88	0,03	0,13	0,52
	Печенье	40	2,5	2,3	0.1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116.6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		24,9	14,8	83,9	551,6	223,72	7,24	0,57	0,35	3,41
	Всего		95,6	95,43	243,54	2175,07	766,17	31,25	21,1	1,01	26,06

4 Неделя -  
 День- четверг  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>Завтрак</b>										
77	Суп молочный с макаронами	200	4,7	4,2	15,9	119	108,49	0,32	0,05	0,13	0,52
286	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	87	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витамин.	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		13	8,7	276,8	353,6	246,85	1,73	0,18	0,35	1,04
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	Всего		04	04	9.8	42.68	16	2.2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
14П	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99					
143	Капуста тушеная	75	3,3	4,9	14,1	113	76,95	1,13	0,05	0,06	24,70
141	Картофельное пюре	75	3,1	4,6	20,1	137	35,62	1,04	0,12	0,10	10,4
20/8	Тефтели	85	11,4	9,7	7,5	163	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08
300	Кисель из концентрата	200	0	0	20,0	76	0,48	0,06	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		30,97	22,97	80,46	651,49	157,56	19,44	0,29	0,25	36,18
	Усиленный полдник										
227	<b>Запеканка из творога</b>	120	21,9	15,8	27,6	341	286,46	0,75	0,06	0,34	0,43
2/11	Соус молочный сладкий	50	1,2	2,4	7,5	55	41,8	0,1	0	0	0,2
19	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
295	Шанежка наливная с яйцом	60	3,87	1,47	21,62	112,24	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витамин.	40	3.3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		30,97	22,4	99,12	709,84	362,31	2,0	0,17	0,36	2,73
	Всего		75,34	54,47	466,18	1757,61	782,72	25,37	0,67	0,96	40,05

4 Неделя -  
 День- пятница  
 Возраст 3-7 лет

№ рецептур	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал.	Минеральные вещества		Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
196	Каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,7	9,6	32,4	247	143,13	1,64	0,20	0,18	0,53
288	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	110,37	0,88	0,03	0,13	0,52
	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	4,75	24,2	172	161,5	1,11	0,08	0,09	0,11
	Всего		19,2	17,65	70,3	519	934	937,63	0,31	0,4	1,16
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	Всего		04	04	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	<b>Обед</b>										
236	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,50	0,09	0,005	0,007	0,59
31	Салат «Школьный»	60	0,9	4,5	4,0	60	16,39	0,56	0,02	0,03	2,64
63	Суп картофельный протертый с гречками	200/20	4,3	6,0	22,4	162	54,91	0,97	0,09	0,10	4,85
215	Макаронные отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	9,31	0,74	0,06	0,02	0
40/8	Сосиски отварные	80	7,5	12,1	0,6	141	16,0	1,1	0	0,08	0
292	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0,39	12,39
	Всего		19	28,73	96,2	739,5	137,24	19,58	0,25	0,66	20,6
	<b>Усиленный полдник</b>										
160	Запеканка картофельная с овощами	200/30	6,1	10,8	33,5	260	40,58	2,05	0,18	0,16	21,6
277	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51	221,76	0,17	0,06	0,27	0,56
1/6	Яйцо	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Печенье в ассортименте	40	2,85	6,78	25,67	175,1					0
	Хлеб пшеничный витаминный	40	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		20,35	19,98	91,17	633,2	294,84	3,52	0,34	0,53	22,16
	Всего		58,95	537,01	267,47	1934,38	1382,08	962,93	0,93	1,59	44,02



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2701532933006262159372263677666647776663875334570

Владелец Койнова Марина Валерьевна

Действителен с 24.07.2024 по 24.07.2025