

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 2 до 3 лет (ранний возраст))

## 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>	59,18	60,87	79,17	60,02	55,49	314,73	<b>Б</b>	47,77	54,24	52,5	54,8	61,4	270,71
<b>Ж</b>	69,75	55,14	86,68	51,75	57,73	321,05	<b>Ж</b>	42,24	63,28	46,82	46,11	521,25	719,70
<b>У</b>	210,62	194,36	235,65	261,66	246,06	1148,35	<b>У</b>	231,83	206,84	154,6	245,8	296,45	1135,52
<b>Ккал.</b>	1832,68	1524,77	2041,46	1770,78	1551,28	8720,97	<b>Ккал.</b>	1636,8	1422,33	1238,68	1619,38	1476,09	7393,28
<b>Са</b>	552,13	789,38	606,04	377,21	745,99	3070,75	<b>Са</b>	484,05	567,96	473,91	638,88	724,44	2889,24
<b>Fe</b>	27,36	24,78	23,94	28,22	24,85	129,15	<b>Fe</b>	22,86	27,28	11,64	25,98	25,25	113,01
<b>В1</b>	0,764	0,68	0,52	0,7	0,89	3,554	<b>В1</b>	0,62	0,7	0,82	1,17	0,7	4,01
<b>В2</b>	11,43	0,91	1,15	1,83	0,90	19,774	<b>В2</b>	0,68	0,86	0,86	1,39	1,27	5,06
<b>С</b>	9,11	34,95	13,57	36,22	46,80	140,65	<b>С</b>	16,55	10,51	52,43	56,17	28,21	163,87
3 неделя							4 неделя						
	Понедельн.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего		Понедельн.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
<b>Б</b>	53,27	56,94	72,9	57,40	52,9	293,41	<b>Б</b>	47,29	44,49	104,5	86,02	49,2	331,50
<b>Ж</b>	36,02	55,06	64,74	60,61	49,45	265,88	<b>Ж</b>	44,44	54,58	105,77	58,67	47,78	311,24
<b>У</b>	188,59	234,91	213,82	228,3	185,5	1051,12	<b>У</b>	207,55	212,74	215,78	211,47	176,1	1023,64
<b>Ккал.</b>	1305,41	1662,76	1738,28	1700,38	1363,78	7770,61	<b>Ккал.</b>	1424,9	1536,07	1917,63	1721,21	1345,78	794559
<b>Са</b>	507,24	583,53	638,6	739,11	764,07	3232,55	<b>Са</b>	539,84	505,42	625,52	772,23	673,33	3116,34
<b>Fe</b>	23,50	22,73	27,88	28,42	24,96	127,49	<b>Fe</b>	23,72	26,56	26,11	23,83	25,88	126,1
<b>В1</b>	0,44	0,554	0,78	0,81	0,60	3,184	<b>В1</b>	0,734	0,81	0,69	0,64	0,77	3,644
<b>В2</b>	0,8	0,665	1,11	1,14	0,95	4,665	<b>В2</b>	0,855	0,8	0,81	0,98	1,42	4,865
<b>С</b>	2,28	17,91	15,22	17,39	22,94	75,74	<b>С</b>	14,47	11,02	26,36	37,98	22,72	112,55

## 1 Неделя - День- понедельник Возраст 2-3 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	150/4	6,8	6,7	27,8	200	91,91	2,56	0,16	0,17	0,38
283	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19
1/6	Яйцо 1/2	20	2.5	2.3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный вит.	35	2.4	0	24.6	116.6	21.5	0,8	0,1	0	0
	Всего		12,8	9,8	58,7	383,6	163,61	3,91	0,27	0,31	0,57
	<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 из свеклы и соленого огурца	40	0,5	3,5	2,0	41	10,29	0,37	0,004	0,01	0,4
56	Рассольник домашний	150/5	1,3	3.0	8,2	66	14,23	0,55	0,05	0,04	6,3
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	150	15.7	15.4	19.8	285	26.07	2.77	0,14	10,68	
292	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18.85	0,39	0,01	0,02	0,10
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	69.5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		20.8	22,41	58,8	528,5	83,44	19,68	0,274	10,75	6,8
	<b>Усиленный полдник</b>										
19	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	8,28	0,22	0,01	0,02	0,69
229	Сырники из творога	75/10	12,6	9,4	15,3	198	100,90	0,42	0,04	0,17	0,17
224П	Соус молочный, сгущенка	50	2,54	5.34	16,32	123,50					
280	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6,4	79	158,40	0,13	0,04	0,18	0,78
	Вафли в ассортименте	40	2.24	16.4	14.9	320,8					
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24.6	116,6	21.5	0,8	0,1	0	0
	Всего		25,18	37,14	83,32	877,9	289,08	1,57	0,19	0,37	1,64
	Всего		59,18	69,75	210,62	1832,68	552,13	27,36	0,764	11,43	9,11

## 1 Неделя - День- вторник - Возраст 2-3 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	150/4	6,1	7,7	25,4	195	158,71	0,37	0,07	0,19	0,69
288	Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	82,76	0,66	0,02	0,09	0,39
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	165,2	0,6	0,04	0,07	0,05
	Всего		15,5	19,3	48,5	432	406,67	1,63	0,13	0,35	1,13
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты		04	04	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>										
37	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4,0	4,1	58	6,50	0,33	0,04	0,04	2,66
41 П	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99					
143	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	90	61,56	0,91	0,04	0,05	19,77
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	150	0	0	15,0	57	0,36	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		28,47	22,77	54,36	533,49	90,61	18,32	0,18	0,17	22,43
	<b>Усиленный полдник</b>										
3/3	Картофельное пюре/кабачковая икра/соленый огурец	150/30/30	3,1	4,2	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74
6/12	Ватрушка со сметаной	40	5,6	8,4	30,7	223	40,07	0,60	0,07	0,07	0,10
277	Кефир	160	4,5	0,07	5,8	42	177,41	0,14	0,05	0,22	0,45
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		16,5	12,67	81,7	516,6	276,1	2,63	0,34	0,39	11,29
	Всего		60,87	55,14	194,36	1,524,77	789,38	24,78	0,68	0,91	34,95

## 1 Неделя - День- среда Возраст 2-3 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	120/15	21,9	15,8	27,6	341	216,46	0,75	0,06	0,34	0,43
224П	Соус молочный сладкий	50	2,4	5,34	16,32	123,50					
280	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	158,40	0,13	0,04	0,18	0,78
4	Бутерброд с повидлом, батон	20/23/7	1,6	5,1	22,6	141	7,65	0,6	0,02	0,02	0,05
	Всего		30,0	30,44	72,92	684,5	382,51	1,48	0,12	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		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
37	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4,0	4,1	58	6,50	0,33	0,04	0,04	2,66
52	Щи из капусты с картофелем	150/5	1,1	3,3	5,0	55	19,46	0,42	0,03	0,03	7,19
135	Плов из курицы	150	25,4	30,4	26,0	481	29,08	2,49	0,10	0,17	1,43
282	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0,01	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		30,5	38,20	53,10	681,50	69,17	18,85	0,24	0,24	11,28
	<b>Усиленный полдник</b>										
44П	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,73	156,08					
279П	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,60	242,10					
286	Кофейный напиток	150	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 витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		18,27	17,64	99,83	632,78	138,36	1,41	0,13	0,22	0,52
	Всего		79,17	86,68	235,65	2041,46	606,04	23,94	0,52	1,15	13,57

1 Неделя –  
 День- четверг  
 Возраст 2-3 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»	150/4	4,7	6,1	25,1	174	95,32	0,60	0,09	0,12	0,40
283	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19
59П	Гренки с сыром	25	15,60	15,90	58,80	440,80					
	Всего		21,4	22,8	90,1	650,8	134,52	0,65	0,10	0,16	0,59
	<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		04	04	9,8	42,68	16	2,2	003	0	0,1
	<b>Обед</b>										
38	Салат «Степной»	40	0,6	1,4	2,7	26	6,04	0,16	0,02	0,01	1,00
55	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,0	2,9	7,0	58	17,70	0,58	0,02	0,03	4,78
215	Макароны отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,44	0,59	0,05	0,02	0
35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	36,84	4,62	0,12	1,01	3,53
292	Компот из с/фруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0,39	12,39
	Всего		25,3	13,71	67,4	500,5	100,87	21,94	0,29	1,46	21,80
	<b>Усиленный полдник</b>										
155	Котлеты картофельные	150/3	4,6	10	29,1	235	21,21	1,94	0,16	0,12	13,2
238	Соус сметанный с томатом	20	0,2	0,6	1,0	10	0,35	0,03	-	-	0,14
288	Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	82,76	0,66	0,02	0,09	0,39
	Пряник в ассортименте	40	2,12	2,24	29,76	145,2					
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		12,92	14,84	94,36	576,8	125,82	3,43	0,28	0,21	13,73
	Всего		60,02	51,75	261,66	1770,78	377,21	28,22	0,7	1,83	36,22

1 Неделя  
 День- пятница  
 Возраст 2-3 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	150/5	7,7	9,6	32,4	247	143,13	1,64	0.20	0.18	0.53
286	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	11.0	66	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39
2	Бутерброд с сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	165,2	0,6	0,04	0,07	0,05
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3.3	0	24.6	116.6	21.5	0.8	0.1	0	0
	Всего		19,8	20.90	81,20	596,6	409,23	3,12	0.36	0.34	0,97
	<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>										
21	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	7.65	0.32	0,01	0,02	11,48
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
82	Котлеты рыбные	50	8,1	5.7	6,9	112	23,3	0,53	0,09	0,07	23,30
300	Кисель из концентрата	150	0	0	15,0	57	0,36	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	69.5	14	15.6	0,07	0	0
	Всего		15,97	15,29	69,59	481,53	80,93	17.53	0,29	0.19	45,18
	<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
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.3	3.9	32.4	1,88	29,92	0,56	0,06	0,05	0,10
277	Кефир	160	4,5	0,07	5,8	42	177,41	0,14	0,05	0,22	0,45
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3.3	0	24.6	116.6	21.5	0.8	0.1	0	0
	Всего		19,32	21,14	85,47	430,47	239,83	2.00	0,21	0,37	0,55
	Всего		55,49	57,73	246,06	1551,28	745,99	24,85	0,89	0,90	46,80

2 Неделя  
 День- понедельник  
 Возраст 2-3 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	Макаронны отварные, кабачковая икра	120/4/30	4,3	3,4	26,7	157	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00
286	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	11,0	66	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	01	31	11	05	0	01	0
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	08	01	0	0
	всего		12,2	7,4	62,4	370,6	119,34	1,97	0,17	0,21	0,39
	<b>Второй завтрак</b>										
	10.00 сок, фрукты в ассортименте		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	Всего		0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,10
	<b>Обед</b>										
33	Салат «Здоровье»	40	0,6	2,0	2,9	32	9,95	0,33	0,01	0,02	2,69
60	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	9,48	0,55	0,05	0,04	4,2
141	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	28,50	0,83	0,09	0,08	8,34
161П	Шницель из говядины	80	11,74	12,89	6,31	194,42					
300	Кисель из концентрата	150	0	0	15,0	57	0,36	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		18,94	20,57	65,31	529,92	62,29	17,35	0,22	0,14	15,23
	<b>Усиленный полдник</b>										
183	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	29,8	190	87,51	0,40	0,05	0,11	0,38
277	Кефир	160	4,5	0,07	5,8	42	177,41	0,14	0,05	0,22	0,45
275П	Булочка дорожная	60	4,13	8,0	34,12	345					
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	08	01	0	0
	Всего		16,23	13,87	94,32	693,6	286,42	1,34	0,20	0,33	0,83
	Всего		47,77	42,24	231,83	1636,8	484,05	22,86	0,62	0,68	16,55



2 Неделя  
 День- вторник

Возраст 2-3 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	40	0,4	1,8	5,8	40	8,28	0,22	0,01	0,02	0,69
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	150	4,1	4,2	6,4	79	158,40	0,13	0,04	0,18	0,78
4	Бутерброд с повидлом (батон)	20/23/7	1,6	5,1	22,6	141	7,65	0,6	0,02	0,02	0,05
	Всего		20,8	23,2	48,5	282.4	310,22	1,57	0,11	0,44	1,75
	<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>										
30/1	Салат из картофеля, моркови, соленого огурца	60	0,8	9,0	5,5	106	11,68	0,43	0,03	0,02	2,53
66	Суп из овощей	150	1,2	2,6	6,5	55	13,43	0,46	0,05	0,04	5,40
175	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	12,90	4,18	0,18	0,11	0
96	Котлета из мяса говядины	50/5	7,8	10,8	8,3	163	20,85	0,74	0,04	0,07	0,05
228	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	0	0	0	0	0
292	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18,85	0,39	0,01	0,02	0.10
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	<b>Всего</b>		22,04	31,98	88,94	740,65	91,71	21,80	0,38	0,26	8,08
	Усиленный полдник										
75	Суп молочный с крупой	150	3,3	3,1	12,3	90	83,6	0,56	0,05	0,10	0,39
283	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19
251	Пирожки с капустой	50	3,3	3,8	16,5	114	5,73	0,30	0,02	0,02	0
	Хлеб пшеничный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		11,0	7.7	59,60	356,6	150,03	1,71	0,18	0,16	0,58
	Всего		54,24	63,28	206,84	1422,33	567,96	27,28	0,7	0,86	10,51

2 Неделя  
 День- среда

Возраст 2-3 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>										
16/4	Каша молочная «Ассорти»	150	5,0	5,9	25,6	175	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53
288	Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	82,76	0,66	0,02	0,09	0,39
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	7,50	0,61	0,05	0,02	0
	Всего		10,1	12,3	53,9	354,0	205,21	1,79	0,14	0,24	0,92
	<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	40	0,9	2,9	3,6	44	21,26	0,28	0,02	0,02	18,30
67	Свекольник	150/6	1,2	3,1	8,2	66	17,30	0,73	0,03	0,03	2,92
170	Пюре из гороха	100/3	9,8	3,4	22,1	160	52,1	3,1	0,3	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
282	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0,01	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	26,3	21,12	50,4	499,0	124,70	5,28	0,41	0,27	21,52
	Всего										
	<b>Усиленный полдник</b>										
139	Картофель отварной с маслом	150/3	3,0	3,3	22,5	134	14,30	1,26	0,13	0,09	6,20
82	Котлеты рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	23,30	0,53	0,09	0,07	23,30
	Печенье (в ассортименте)	40	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
286	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	11,0	66	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		15,7	13,0	40,5	343,0	128,0	2,37	0,24	0,35	29,89
	Всего		52,5	46,82	154,6	1238,68	473,91	11,64	0,82	0,86	52,43

2 Неделя  
 День- четверг

Возраст 2-3 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>										
198	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	96,9	0,88	0,13	0,12	0,40
283	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		12,5	9,7	57,3	370,6	168,60	2,23	0,24	0,26	0,59
	<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»	40	0,4	1,8	4,3	35	10,22	0,53	0,01	0,01	1,49
61	Суп картофельный с клецками	150	1,0	1,5	6,6	44	6,47	0,35	0,03	0,03	2,76
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»	60/5	8,2	10,0	8,2	156	15,57	0,97	0,05	0,10	0,50
300	Кисель из концентрата	150	0	0	15,0	57,0	0,36	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		18,6	23,28	81,7	611,5	159,19	19,66	0,33	0,30	39.85
	<b>Усиленный полдник</b>										
232	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	100/35	13,7	8,3	50,5	328	101,81	0,52	0,41	0,63	14,08
18	Морковь с сахаром	40	0,5	0,03	4,2	18	9,18	0,24	0,02	0,02	0,77
280	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	158,4	0,13	0,04	0,18	0,78
34/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53	4,2	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		23,3	12,73	97,0	594,6	295,09	1,89	0,57	0,83	15,63
	Всего		54,8	46,11	245,8	1619,38	638,88	25,98	1,17	1,39	56,17

2 Неделя

День- пятница

Возраст 2-3 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	150/4	5,6	6,0	27,4	181	100,69	1,37	0,10	0,13	0,40
286	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	11,0	66	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39
3	Бутерброд с сыром (батон)	30/ 10	5,0	3,0	14,5	106	106,9	0,67	0,05	0,06	0,07
	Всего		12,7	10,7	52,9	353	286,99	2,12	0,17	0,28	0,86
	<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>										
24	Салат из свеклы			2,9	3,2	42	13,76	0,48	0,01	0,01	0,75
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
84	Рыбные тефтели	50/20	7,8	6,7	8,8	127	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90
292	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0,39	12,39
	Всего		29,8	17,83	95,25	621,81	120,44	18,17	0,23	0,54	23,62
	<b>Усиленный полдник</b>										
152	Овощи припущенные в молочном соусе	150	2,9	2,6	10,6	81	61,18	0,76	0,06	0,08	3,08
277	Кефир	160	4,5	0,07	5,8	42	177,41	0,14	0,05	0,22	0,45
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	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		18,5	8,87	138,5	458,6	301,01	2,76	0,27	0,45	3,63
	Всего		61,4	52,25	296,45	1476,09	724,44	25,25	0,7	1,27	28,21

3 Неделя -  
 День- понедельник  
 Возраст 2-3 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>										
75	Суп молочный с крупой пшенной	150	3,3	3,1	12,3	90	83,6	0,56	0,05	0,10	0,39
283	Чай с молоком	150	1,1	0,8	6,2	36	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19
1/6	Яйцо 1/2	20	2.5	2.3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный вит.	35	3.3	0	24.6	116.6	21.5	0,8	0,1	0	0
	Всего		10,2	6,2	43,2	273,6	155,30	1,91	0,16	0,24	0,58
	<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>										
36П	Суп с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03					
107	Биточки паровые	50/20	7,4	6,0	6,1	109	28,69	0.60	0,04	0,09	0,19
215	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,44	0,59	0,05	0,02	0
292	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18.85	0,39	0,01	0,02	0,10
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	69.5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		16,87	13,02	72,49	481,53	68,98	17,18	0,17	0,13	0,29
	<b>Усиленный полдник</b>										
19	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	8,28	0,22	0,01	0,02	0,69
6/5	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,3	237	135,92	0,59	0,05	0,21	0,18
239	Соус молочный, сгущенка	20	0,4	1,1	1,3	17	10,86	0,02	0,00	0,01	0,05
286	Кофейный напиток	150	2.1	1.7	11,0	66	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39
	Печенье	40	2.5	2.3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24.6	116,6	21.5	0,8	0,1	0	0
	Всего		25,8	16,4	63,1	507,6	266,96	2,21	0,08	0,43	1,31
	Всего		53,27	36,02	188,59	1305,41	507,24	23,50	0,44	0,8	2,28

3 Неделя -  
 День- вторник  
 Возраст 2-3 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	150	2,7	2,0	9,9	70	82,76	0,66	0,02	0,09	0,39
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	106,9	0,67	0,05	0,06	0,07
	Всего		13,28	11,12	44,13	332,08	189,66	1,33	0,07	0,15	0,46
	<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>										
47	Икра свекольная	40	0,7	2,9	3,7	43	11,80	0,48	0,01	0,02	1,34
68	Суп крем из разных овощей	150	3,5	5,8	9,9	106	98,45	0,46	0,06	0,13	4,92
34/2	Гренки/236 соус томатный	30/20	2,6/0,2	0,3/0,9	17/1,2	79/14	6,3/1,02	0,3/0,06	0/0,004	0/0,005	0/0,40
141	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	28,50	0,83	0,09	0,08	8,34
84	Тефтели рыбные	50/20	7,8	6,7	8,8	127	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90
300	Кисель из концентрата	150	0	0	15,0	57	0,36	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	45	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		19,8	20,78	85,1	604,5	178,96	18,26	0,304	0,295	16,9
	<b>Усиленный полдник</b>										
66	Котлеты капустные	200	10,51	20,74	36,73	375,62	0	0	0	0	0
295П	Шанежка наливная с яйцом	60	5,15	1,95	28,75	149,28					
277	Кефир	160	4,5	0,07	5,8	42	177,41	0,14	0,05	0,22	0,45
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		23,46	22,76	95,88	683,5	198,91	0,94	0,15	0,22	0,45
	Всего		56,94	55,06	234,91	1662,76	583,53	22,73	0,554	0,665	17,91

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	120/15	21,9	15,8	27,6	341	216,46	0,75	0,06	0,34	0,43
224 П	Соус молочный	50	2,4	5,34	16,32	123,50					
280	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	158,4	0,13	0,04	0,18	0,78
4	Бутерброд с повидлом /батон	20/23//7	1,6	5,1	22,6	141	7,65	0,6	0,02	0,02	0,05
	Всего		30,0	30,44	72,92	684,50	382,51	1,48	0,12	0,54	1,26
	<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	150	1,6	1,5	11,3	67	8,22	0,52	0,05	0,03	3,96
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	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0,01	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
239	Соус молочный	20	0,4	1,1	1,3	17	10,86	0,02	0,00	0,01	0,05
	Всего		27,6	21,6	80,3	632,5	90,93	21,56	0,41	0,29	5,21
	<b>Усиленный полдник</b>										
142	Картофель тушеный	100	2,2	6,1	15,1	126	16,16	0,96	0,09	0,06	8,26
45	Сельдь филе	30	4,8	2,2	0	39	21,1	0,3	0,01	0,03	0
286	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	11,0	66	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		14,9	12,3	50,8	378,6	149,16	2,64	0,22	0,28	8,65
	Всего		72,9	64,74	213,82	1738,28	638,6	27,88	0,78	1,11	15,22

3 Неделя -  
 День- четверг  
 Возраст 2-3 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	150/4 90/4	7,9 /8,7	9,0/13,8	29,9/1,6	231/165	140,01/60,05	1,85/1,5	0,17/0,04	0,21/0,27	0,54/0,13
288	Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	82,76	0,66	0,02	0,09	0,39
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	7,50	0,61	0,05	0,02	0
	Хлеб пшеничный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		25,0	29,2	80,5	691,6	311,82	5,42	0,38	0,59	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		04	04	9.8	42.68	16	2.2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	8,19	0,21	0,01	0,01	1,54
55	Борщ	150/5	1,0	2,9	7,0	58	17,70	0,58	0,02	0,03	4,78
169	Картофельное пюре с морковью	100/3	1,9	4,5	12,2	98	24,17	0,69	0,07	0,07	6,09
122	Голубцы ленивые	100/20	9,5	8,4	8,6	150	37,00	1,00	0,03	0,10	1,85
292	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	69.5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		16,0	18,11	57,8	464,5	119,91	18,47	0,21	0,23	14,36
	<b>Усиленный полдник</b>										
198	Каша пшеничная	150/4	5,6	6,6	26,4	187	96,9	0,88	0,13	0,12	0,40
19	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	8,28	0,22	0,01	0,02	0,69
280	Молоко кипяченое	150	4.1	4,2	6,4	79	158,40	0,13	0,04	0,18	0,78
34/2	Сухарики, хлеб пшеничный	30/35	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		16	12,9	80,2	501,6	291,38	2,33	0,19	0,32	1,87
	Всего		57,40	60,61	228,3	1700,38	739,11	28,42	0,81	1,14	17,39



3 Неделя -  
 День- пятница  
 Возраст 2-3 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	150/4	6,1	7,7	25,4	195	158,71	0,37	0,07	0,19	0,69
286	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	11,0	66	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	165,2	0,6	0,04	0,07	0,05
	Всего		14,9	19,	49,6	428	403,31	1,05	0,13	0,35	1,13
	<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>										
24	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	13,76	0,48	0,01	0,01	0,75
69	Уха рыбацкая	150/10	3,4	2,0	7,5	61	10,63	0,49	0,06	0,04	4,61
113	Плов из мяса говядины	150	15,6	15,2	23,1	294	12,24	2,20	0,05	0,10	0,39
300	Кисель из концентрата	150	0,0	0,0	15,0	57	0,36	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	13.4	69.5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		22,1	20,58	62,2	523,5	50,99	18,81	0,19	0,15	5,75
	<b>Усиленный полдник</b>										
174	Пюре овощное	100	3,1	5,4	12,2	110	72,93	1,02	0,08	0,11	15,45
17-2/12	Ватрушка с повидлом	70	2,1	1,7	21,2	70	10,93	0,44	0,02	0,02	0,06
277	Кефир	160	4.5	0.07	5.8	42	177,41	0,14	0,05	0,22	0,45
1/6	Яйцо	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3.3	0	24,6	116,6	21.5	0,8	0,1	0	0
	Всего		15,5	9,47	63,9	369,6	293,77	2,90	0,25	0,45	15,96
	Всего		52,9	49,45	185,5	1363,78	764,07	24,96	0,60	0,95	22,94

4 Неделя -  
 День- понедельник  
 Возраст 2-3 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>										
198	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,6	6,6	26,4	187	96,90	0,88	0,13	0,12	0,40
286	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	11,0	66	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный вит.	35	2,4	8,6	14,6	146	8,10	0,62	0,05	0,03	0
	Всего		12,6	19,2	52,1	430	195,40	2,08	0,20	0,34	0,79
	<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>										
19	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	8,28	0,22	0,01	0,02	0,69
67	Свекольник	150/6	1,2	3,1	8,2	66	17,30	0,73	0,03	0,03	2,92
191	Рис отварной	130	2,59	3,39	26,85	150,12					
86	Суфле рыбное	70/3	12,1	8,9	2,2	137	24,04	0,50	0,08	0,11	0,25
236	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	1,02	0,06	0,004	0,005	0,40
300	Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	0,36	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		19,09	18,57	72,65	533,62	65	17,15	0,194	0,165	4,26
	<b>Усиленный полдник</b>										
140	Картофель в молоке	120	3,2	4,2	17,9	124	55,50	0,89	0,11	0,11	8,86
274	Булочка алтайская	50	4,2	2,0	24,7	136	9,03	0,46	0,05	0,02	0,01
277	Кефир	160	4,5	0,07	5,8	42	177,41	0,14	0,05	0,22	0,45
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		15,2	6,27	73	418,6	263,44	2,29	0,31	0,35	9,32
	Всего		47,29	44,44	207,55	1424,9	539,84	23,72	0,734	0,855	14,47

4 Неделя -  
 День- вторник  
 Возраст 2-3 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	150/4	5,9	7,0	22,2	176	103,60	1,35	0,13	0,14	0,39
288	Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	82,76	0,66	0,02	0,09	0,39
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	7,50	0,61	0,05	0,02	0
	Всего		11	13,4	46,6	355	193,86	2,62	0,2	0,25	0,78
	<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>										
50	Маринад овощной без томата	40	0,5	3,6	3,9	49	9,55	0,24	0,02	0,02	0,88
35П	Суп из овощей	200/10	1,54	4,69	10,07	92,19					
141	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	28,50	0,83	0,09	0,08	8,34
96	Котлеты из мяса говядины	50/5	7,8	10,8	8,3	163	20,85	0,74	0,04	0,07	0,05
292	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		15,54	23,3	67,17	549,69	91,75	17,8	0,23	0,19	9,37
	<b>Усиленный полдник</b>										
185	Каша гречневая вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	91,91	2,56	0,16	0,17	0,38
286	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	11,0	66	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39
1/6	Яйцо 1/2	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					
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		17,55	17,48	89,17	588,7	203,81	3,94	0,35	0,36	0,77
	Всего		44,49	54,58	212,74	1536,07	505,42	26,56	0,81	0,8	11,02

4 Неделя -  
 День- среда  
 Возраст 2-3 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	100	14,7	12,1	13,7	224	135,89	0,62	0,04	0,22	0,23
224П	Соус молочный сладкий	50	2,4	5,34	16,32	123,50					
280	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	158,40	0,13	0,04	0,18	0,78
4	Бутерброд с повидлом, батон	20/23//7	1,6	5,1	22,6	141	7,65	0,6	0,02	0,02	0,05
	Всего		22,8	26,74	59,02	567,5	301,94	1,35	0,10	0,42	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		04	04	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	0,1
	<b>Обед</b>										
41	Винегрет овощной	40	0,5	0,9	2,9	22	9,29	0,27	0,01	0,01	2,07
56	Рассольник домашний	150/5	1,3	3,0	8,2	66	14,23	0,55	0,05	0,04	6,3
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	60	29,53	35,62	4,66	457,35					
282	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,13	0,01	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		40,83	43,82	73,76	845,85	112,06	19,68	0,32	0,15	16,85
	<b>Усиленный полдник</b>										
239	Соус молочный	20	0,4	1,1	1,3	17	10,86	0,02	0,00	0,01	0,05
164	Пудинг овощной	100/3	4,1	6,1	11,4	123	51,21	0,94	0,06	0,10	7,81
288	Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	82,76	0,66	0,02	0,09	0,39
273	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26,0	135	29,19	0,46	0,06	0,04	0,10
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		15,2	10,3	73,2	461,6	195,52	2,88	0,24	0,24	8,35
	Всего		104,5	105,77	215,78	1917,63	625,52	26,11	0,69	0,81	26,36

4 Неделя -  
 День- четверг  
 Возраст 2-3 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	150	3,3	3,1	11,9	89	81,36	0,24	0,04	0,09	0,39
286	Кофейный напиток	150	2,1	1,7	11,0	66	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39
1/6	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витаминовый	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		11,2	7,1	47,6	302,6	193,26	1,62	0,16	0,28	0,78
	<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>										
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
149П	Бифштекс рубленый паровой	80	21,85	14,40	0,21	217,84					
300	Кисель из концентрата	150	0	0	15,0	57	0,36	0,04	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0	0
	Всего		41,42	27,67	68,17	687,33	126,93	17,81	0,24	0,16	35,10
	<b>Усиленный полдник</b>										
227	Запеканка из творога	120/30	21,9	15,8	27,6	341	216,46	0,75	0,06	0,34	0,43
19	Салат из моркови	40	0,4	1,8	5,8	40	8,28	0,22	0,01	0,02	0,69
280	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	158,40	0,13	0,04	0,18	0,78
	Гренки	30	2,6	0,3	17	79	6,3	0,3	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминовый	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
2/11	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0	0	0	0,1
	Всего		33,0	23,5	85,9	688,6	436,04	2,2	0,21	0,54	2,0
	Всего		86,02	58,67	211,47	1721,21	772,23	23,83	0,64	0,98	37,98

День- пятница 4 - неделя  
 Возраст 2-3 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 жидкая	150/4	5,8	7,2	24,3	185	107,35	1,23	0,15	0,14	0,39
288	Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	82,76	0,66	0,02	0,09	0,39
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	106,9	0,67	0,05	0,06	0,07
	Всего		13,5	12,2	48,7	361	297,01	2,56	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	20	0,2	0,9	1,2	14	1,02	0,06	0,004	0,005	0,40
31	Салат «Школьный»	40	0,6	3,0	2,7	40	10,92	0,38	0,02	0,02	1,76
63	Суп картофельный протертый с гречками	150/15	3,2	4,6	16,8	123	41,18	0,73	0,07	0,08	3,64
215	Макаронные отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,44	0,59	0,05	0,02	0
40/8	Сосиски отварные	60	7,5	12,1	0,6	141	16,0	1,1	0	0,08	0
292	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,5	14	15,6	0,07	0,39	12,39
	Всего		19,1	24,51	76,8	611,5	109,41	18,85	0,25	0,66	20,6
	<b>Усиленный полдник</b>										
162	Суфле картофельно-морковное	100/20	3,4	6,0	10,2	110	30,00	0,33	0,02	0,06	0,20
	Печенье в ассортименте	40	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5		0,1	
277	Кефир	160	4,5	0,07	5,8	42	177,41	0,14	0,05	0,22	0,45
1/6	Яйцо	20	2,5	2,3	0,1	31	11	0,5	0	0,1	0
	Хлеб пшеничный витаминный	35	3,3	0	24,6	116,6	21,5	0,8	0,1	0	0
	Всего		16,2	10,67	40,80	330,6	250,91	2,27	0,18	0,36	0,86
	Всего		49,2	47,78	176,1	1345,78	673,33	25,88	0,77	1,42	22,72