

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ ГО Заречный «Детство»



Т.Ю.Шобаева

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-х ДО 7-ми лет  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

День: 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК) I неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.19/2.10	Каша пшеничная вязкая с тыквой ИЛИ Каша пшеничная вязкая	180	6,84	6,77	33,59	222,66	0,16	0,83	2,95	98,10	1,39
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
13.1	Сыр сычужный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>395</b>	<b>15,11</b>	<b>13,29</b>	<b>66,58</b>	<b>410,65</b>	<b>0,21</b>	<b>0,95</b>	<b>3,38</b>	<b>309,20</b>	<b>2,48</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
1.2	Напиток морковно-яблочный	130	1,30	0,00	16,90	72,80					
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>130</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>16,90</b>	<b>72,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	3,60	7,67	68,40	0,03	0,03	7,42	24,84	0,86
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.9	Тефтели из говядины паровые	70	9,98	9,19	6,56	166,80	0,03	0,08	1,75	13,30	1,54
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
9.1	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,59	25,17	125,58	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
1.6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	24,30	99,00	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>666</b>	<b>21,28</b>	<b>17,42</b>	<b>89,74</b>	<b>622,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>9,87</b>	<b>108,92</b>	<b>6,31</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>6,62</b>	<b>5,75</b>	<b>18,33</b>	<b>152,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>1,32</b>	<b>255,00</b>	<b>2,28</b>
	<b>УЖИН</b>										
3.3.	Омлет с картофелем	140	9,9	18,37	10,36	247,06	0,08	0,36	5,42	69,18	2,09
5.12	Кнели рыбные припущенные	70	9,84	1,28	4,32	104,26	0,04	0,07	0,28	34,30	0,35
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405</b>	<b>21,37</b>	<b>19,81</b>	<b>32,92</b>	<b>453,22</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>	<b>6,96</b>	<b>111,98</b>	<b>3,02</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1791</b>	<b>65,68</b>	<b>56,27</b>	<b>224,47</b>	<b>1710,73</b>	<b>0,83</b>	<b>1,97</b>	<b>21,53</b>	<b>785,10</b>	<b>14,09</b>

2

День: 2 (ВТОРНИК) I неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.18	Каша Фестивальная	180	5,50	7,81	19,01	148,62	0,05	0,16	0,68	3,30	0,44
3.5	Яйца варёные	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,80	0,00	22,00	1,00
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>405</b>	<b>14,81</b>	<b>14,68</b>	<b>47,33</b>	<b>357,91</b>	<b>0,15</b>	<b>1,11</b>	<b>1,85</b>	<b>144,60</b>	<b>2,08</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.4	Рассольник "Ленинградский"	200	1,48	3,78	11,70	87,30	0,06	0,04	5,53	11,16	0,67
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
10.16	Суфле из печени с рисом	100	6,12	7,29	10,26	131,25	0,09		4,61	23,69	2,05
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
11.1	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,02	3,00	6,00	0,21
1.4	Компот из сушеных фруктов (груша)	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>726</b>	<b>16,62</b>	<b>19,85</b>	<b>89,77</b>	<b>606,65</b>	<b>0,41</b>	<b>0,22</b>	<b>18,96</b>	<b>134,96</b>	<b>5,84</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
15.2	Гренки из батона мелкопористого	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>6,91</b>	<b>4,67</b>	<b>19,10</b>	<b>145,53</b>	<b>0,09</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>	<b>220,53</b>	<b>0,44</b>
	<b>УЖИН</b>										
5.3	Фрикадельки из кур	70	10,00	8,68	5,32	139,07	0,04	0,12	0,56	28,93	0,84
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
7.4	Каша ячневая рассычатая	120	3,95	5,47	24,61	163,44	0,00	0,00	0,00	32,04	0,72
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>415</b>	<b>16,29</b>	<b>16,71</b>	<b>50,77</b>	<b>438,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,77</b>	<b>86,24</b>	<b>2,22</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1841</b>	<b>56,13</b>	<b>56,41</b>	<b>227,97</b>	<b>1644,43</b>	<b>0,76</b>	<b>1,81</b>	<b>33,92</b>	<b>594,33</b>	<b>11,18</b>

День: 3 (СРЕДА) I неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.13	Суп молочный с вермишелью	180	4,57	4,21	15,19	116,80	0,06	0,14	0,64	115,08	0,25
15.3	Гренки с сыром	27	4,34	4,16	14,63	117,50	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>387</b>	<b>9,01</b>	<b>8,37</b>	<b>38,22</b>	<b>288,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,71</b>	<b>212,06</b>	<b>0,81</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие ГРУША	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.16	Уха рыбацкая	200	4,43	1,76	7,69	65,34	0,08	0,05	8,23	22,68	0,74
5.1	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	12,64	17,84	10,64	253,75	0,06	0,12	0,40	88,38	1,29
7.1	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,58	6,28	29,66	202,44	0,17	0,10	0,00	11,40	3,64
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>6137</b>	<b>182,89</b>	<b>183,31</b>	<b>759,48</b>	<b>730,83</b>	<b>2,53</b>	<b>3,91</b>	<b>111,09</b>	<b>2068,27</b>	<b>39,53</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Баранка Яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>8,82</b>	<b>7,10</b>	<b>32,80</b>	<b>230,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,30</b>	<b>1,32</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>УЖИН</b>										
5.4	Голубцы "Ленивые" с мясом говядины	180	15,3	14,94	7,20	243,00	0,07	0,13	22,32	61,20	2,70
12.8	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,01	0,03	0,44	27,03	0,14
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405</b>	<b>17,96</b>	<b>21,48</b>	<b>27,34</b>	<b>413,09</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>22,76</b>	<b>96,73</b>	<b>3,42</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>7249</b>	<b>220,18</b>	<b>220,76</b>	<b>878,84</b>	<b>1758,22</b>	<b>2,81</b>	<b>4,62</b>	<b>145,88</b>	<b>2601,06</b>	<b>44,54</b>

4

День: 4 (ЧЕТВЕРГ) I неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.6	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,73	7,52	23,04	182,72	0,14	0,16	1,24	125,44	1,00
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>385</b>	<b>12,07</b>	<b>11,98</b>	<b>51,32</b>	<b>394,91</b>	<b>0,35</b>	<b>0,66</b>	<b>2,42</b>	<b>242,04</b>	<b>2,00</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.19	Щи из квашенной капусты с картофелем (и мясом)	200	1,12	3,56	4,23	53,46	0,03	0,03	8,77	23,58	0,52
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.13	Котлета рыбная	70	9,95	4,68	7,05	110,27	0,05	0,08	0,28	24,50	0,42
12.6	Соус молочный	30	0,6	1,50	2,00	23,70	0,02	0,02	0,11	18,18	0,03
7.9	Рис припущенный	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,28	0,00	18,01	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>656</b>	<b>19,11</b>	<b>16,22</b>	<b>80,65</b>	<b>546,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>9,90</b>	<b>102,97</b>	<b>3,71</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.3/1.2	Кисель из повидла, джема, варенья ИЛИ Напиток кислом-й "Снежок"	180	0,09	0,00	34,47	138,60	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45
16.5/16.6	Булочка Российская/Булочка Улитка	60	7,42	4,16	40,28	227,40	0,08	0,03	0,00	12,00	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>7,51</b>	<b>4,16</b>	<b>74,75</b>	<b>366,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>19,20</b>	<b>1,15</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.17/10.9	Запеканка из творога ИЛИ Запеканка пшеничная с творогом	180	14,04	15,00	30,48	313,20	0,16	0,17	0,12	78,00	1,44
12.1	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,64	98,40	0,02	0,12	0,30	92,10	0,06
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405</b>	<b>17,83</b>	<b>17,71</b>	<b>65,36</b>	<b>512,60</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>178,60</b>	<b>2,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1786</b>	<b>58,02</b>	<b>50,57</b>	<b>293,08</b>	<b>1915,76</b>	<b>0,88</b>	<b>1,23</b>	<b>22,83</b>	<b>550,81</b>	<b>9,54</b>

День: 5 (ПЯТНИЦА) I неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
3.1	Омлет натуральный	160	13,78	21,42	3,69	260,92	0,10	0,54	0,49	130,46	2,46
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	82,80	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>395</b>	<b>19,64</b>	<b>25,33</b>	<b>58,16</b>	<b>497,41</b>	<b>0,15</b>	<b>0,63</b>	<b>1,57</b>	<b>255,16</b>	<b>3,58</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.6	Суп каргофельный с бобовыми (1-й вариант) (горох)	200	1,66	3,06	10,89	77,76	0,14	0,04	6,24	13,68	0,67
6.1	Азу	180	14,68	15,73	18,72	275,26	0,15	0,17	7,97	26,58	3,05
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.8	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,80	86,40	0,02	0,02	3,87	19,80	1,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>440</b>	<b>21,74</b>	<b>20,15</b>	<b>75,02</b>	<b>569,52</b>	<b>0,40</b>	<b>0,27</b>	<b>18,08</b>	<b>78,06</b>	<b>6,50</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Кефир"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>6,62</b>	<b>5,75</b>	<b>18,33</b>	<b>152,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>1,32</b>	<b>255,00</b>	<b>2,28</b>
	<b>УЖИН</b>										
16.9	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (фарш в ассортименте)	60	3,5	6,70	21,00	157,97	0,04	0,03	0,00	7,00	0,40
8.1	Капуста тушеная	150	3,2	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405</b>	<b>8,33</b>	<b>13,86</b>	<b>48,04</b>	<b>369,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>30,20</b>	<b>93,40</b>	<b>2,58</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1535</b>	<b>57,83</b>	<b>65,59</b>	<b>220,55</b>	<b>1684,15</b>	<b>0,92</b>	<b>1,38</b>	<b>61,17</b>	<b>689,62</b>	<b>15,54</b>

**СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЗА ПЕРИОД (5 ДНЕЙ)**

<b>Средний химический состав за 1 день первой недели планового периода</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>		<b>91,57</b>	<b>89,92</b>	<b>368,98</b>	<b>1742,66</b>	<b>1,24</b>	<b>2,20</b>	<b>57,07</b>	<b>1044,18</b>	<b>18,98</b>

День: 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК) II недели

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.1	Каша вязкая из смеси двух круп (гречнево-овсяная)	180	4,62	5,09	25,84	167,62	0,13	0,03	0,00	25,76	1,47
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	82,80	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>415</b>	<b>11,11</b>	<b>9,55</b>	<b>75,60</b>	<b>462,61</b>	<b>0,34</b>	<b>0,54</b>	<b>1,90</b>	<b>145,96</b>	<b>2,59</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
1.23	Компот из СЗМ фруктово-ягодной смеси	130	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>130</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>8,97</b>	<b>35,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,70</b>	<b>4,96</b>	<b>0,20</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.20	Щи из свежей капусты	200	1,15	3,46	4,48	54,54	0,03	0,03	28,98	28,98	0,45
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
10.5	Картофельная запеканка с мясом	180	20,97	21,15	17,01	342,00	0,19	0,23	3,60	22,50	3,15
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.10	Компот из сушеных фруктов (яблоко/чернослив)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>676</b>	<b>28,22</b>	<b>29,19</b>	<b>67,04</b>	<b>645,17</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>33,53</b>	<b>101,12</b>	<b>6,01</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
БК	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>6,62</b>	<b>5,75</b>	<b>19,77</b>	<b>157,45</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>2,34</b>	<b>255,00</b>	<b>2,29</b>
	<b>УЖИН</b>										
5.13	Биточки рыбные	70	9,84	1,28	4,32	104,26	0,04	0,07	0,28	34,30	0,35
12.6	Соус молочный	30	0,60	1,50	2,00	23,70	0,02	0,02	0,11	18,18	0,03
9.3	Макароны отварные с овощами	120	2,40	6,24	18,42	139,20	0,10	0,05	1,38	11,67	1,00
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>415</b>	<b>14,47</b>	<b>9,18</b>	<b>42,98</b>	<b>369,06</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>3,03</b>	<b>72,65</b>	<b>1,96</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1831</b>	<b>60,43</b>	<b>53,70</b>	<b>214,36</b>	<b>1669,29</b>	<b>1,11</b>	<b>1,39</b>	<b>67,50</b>	<b>579,69</b>	<b>13,05</b>



День: 7 (ВТОРНИК) II неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.4	Капа "Дружба"	180	4,21	9,33	20,05	180,96	0,06	0,11	1,07	101,28	0,45
15.1	Багон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>385</b>	<b>9,92</b>	<b>13,24</b>	<b>53,04</b>	<b>334,65</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>1,43</b>	<b>222,38</b>	<b>1,45</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.17	Уха с крупой	200	4,68	1,78	10,35	76,14	0,07	0,05	6,37	24,12	0,72
5.7	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	70	12,72	12,25	10,39	223,00	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
8.1	Капуста тушеная	150	3,2	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.13	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,30	0,01	0,06	63,00	10,80	1,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>25,41</b>	<b>21,95</b>	<b>73,26</b>	<b>613,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>99,57</b>	<b>158,12</b>	<b>7,42</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
БК	Баранка яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>8,82</b>	<b>7,10</b>	<b>32,80</b>	<b>230,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,30</b>	<b>1,32</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>УЖИН</b>										
8.4	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,8	8,70	13,50	169,00	0,11	0,10	4,10	47,00	0,80
11.5	Икра морковная	80	1,92	5,68	8,32	92,00	0,02	0,02	6,32	35,20	1,36
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>425</b>	<b>7,35</b>	<b>14,54</b>	<b>40,06</b>	<b>362,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>10,42</b>	<b>90,70</b>	<b>2,74</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1780</b>	<b>53,00</b>	<b>57,33</b>	<b>220,16</b>	<b>1635,89</b>	<b>0,60</b>	<b>0,93</b>	<b>122,74</b>	<b>695,20</b>	<b>12,39</b>

День: 8 (СРЕДА) II неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.12	Каша ячневая вязкая	180	5,12	9,12	28,61	216,96	0,10	0,10	1,00	116,90	0,64
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
13.1	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>395</b>	<b>9,68</b>	<b>11,93</b>	<b>49,31</b>	<b>364,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>1,07</b>	<b>216,40</b>	<b>1,37</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие ГРУША	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.33	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,6	4,61	18,58	120,97			4,20	1,98	1,32
5.2	Котлеты, биточки, шницели (курица)	70	10,5	7,50	6,50	148,55	0,07	0,11	0,60	26,00	0,80
7.5	Пюре из гороха с маслом	125	11,67	1,15	23,24	146,32	0,25	0,07	0,00	67,00	3,96
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>625</b>	<b>31,22</b>	<b>13,90</b>	<b>89,62</b>	<b>605,34</b>	<b>0,41</b>	<b>0,22</b>	<b>5,52</b>	<b>121,98</b>	<b>8,40</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Кефир"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>6,62</b>	<b>5,75</b>	<b>18,33</b>	<b>152,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>1,32</b>	<b>255,00</b>	<b>2,28</b>
	<b>УЖИН</b>										
6.6	Печень говяжья по - строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	0,21	1,49	6,48	16,73	4,87
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>355</b>	<b>18,08</b>	<b>17,26</b>	<b>38,81</b>	<b>402,91</b>	<b>0,37</b>	<b>1,61</b>	<b>11,92</b>	<b>66,83</b>	<b>6,57</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1670</b>	<b>67,10</b>	<b>49,34</b>	<b>217,07</b>	<b>1620,31</b>	<b>1,22</b>	<b>2,42</b>	<b>29,83</b>	<b>668,21</b>	<b>19,22</b>

День: 9 (ЧЕТВЕРГ) II неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
3.4	Омлет с сыром	160	21,71	28,60	3,00	346,00	0,08	0,58	0,40	400,00	2,40
15.1	Багон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>25,92</b>	<b>30,87</b>	<b>31,02</b>	<b>492,29</b>	<b>0,15</b>	<b>0,73</b>	<b>1,57</b>	<b>519,30</b>	<b>3,04</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,71	10,73	106,27	0,09	0,07	8,06	14,17	1,27
5.15	Тефтели рыбные 70/30	100	8,92	5,51	9,93	125,20	0,07	0,11	0,70	29,00	0,70
7.9	Рис припущенный	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
11.1	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,02	3,00	6,00	0,21
1.7	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>680</b>	<b>22,45</b>	<b>15,78</b>	<b>96,71</b>	<b>620,29</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>12,12</b>	<b>99,65</b>	<b>4,37</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
16.7	Ватрушка с творогом или яблочным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	118,00	0,05	0,03	0,00	7,00	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>8,82</b>	<b>6,20</b>	<b>29,40</b>	<b>208,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>1,32</b>	<b>223,00</b>	<b>0,58</b>
	<b>УЖИН</b>										
8.7	Мясо тушеное с капустой (Бигус)	190	17,1	12,64	4,94	202,35	0,08	0,00	14,73	79,80	3,17
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>385</b>	<b>18,73</b>	<b>12,80</b>	<b>23,18</b>	<b>304,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>15,99</b>	<b>88,30</b>	<b>3,75</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1770</b>	<b>77,42</b>	<b>66,15</b>	<b>201,31</b>	<b>1720,83</b>	<b>0,71</b>	<b>1,37</b>	<b>41,00</b>	<b>938,25</b>	<b>12,34</b>

День: 10 (ПЯТНИЦА) II неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.5	Каша жидкая (греча/пшено)	180	3,50	3,73	23,82	142,48	0,11	0,02	0,00	9,98	0,83
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>385</b>	<b>9,21</b>	<b>7,64</b>	<b>56,81</b>	<b>296,17</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>0,36</b>	<b>131,08</b>	<b>1,83</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.34	Борщ на курином бульоне	200	3,23	7,60	7,77	111,60	0,03	0,03	7,66	33,84	1,00
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
6.4	Курица с томатом	80	9,07	9,00	2,73	128,00	0,01	0,05	1,53	22,67	0,67
7.2	Каша перловая рассыпчатая	120	3,95	5,47	24,61	163,44	0,07	0,02	0,00	32,04	0,72
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>525</b>	<b>20,86</b>	<b>23,89</b>	<b>81,15</b>	<b>623,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,16</b>	<b>12,19</b>	<b>122,32</b>	<b>5,26</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
16.2/16.4	Булочка домашняя/Булочка пермская	60	3,84	7,52	31,20	241,59	0,06	0,04	0,00	10,40	0,60
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>60</b>	<b>9,06</b>	<b>12,02</b>	<b>38,40</b>	<b>331,59</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>1,32</b>	<b>226,40</b>	<b>0,78</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.10	Пудинг из творога с рисом	180	24,96	24,96	33,84	464,40	0,08	0,41	0,36	210,00	1,20
12/1	Молоко сгущённое	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,12	0,30	92,10	0,06
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>385</b>	<b>28,75</b>	<b>27,67</b>	<b>68,73</b>	<b>663,80</b>	<b>0,12</b>	<b>0,54</b>	<b>0,66</b>	<b>310,60</b>	<b>1,84</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1455</b>	<b>69,38</b>	<b>71,72</b>	<b>266,09</b>	<b>2010,70</b>	<b>0,66</b>	<b>1,19</b>	<b>24,53</b>	<b>798,40</b>	<b>10,31</b>

**СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЗА ПЕРИОД (5 ДНЕЙ)**

Средний химический состав за 1 день второй недели планового периода		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
1 день		65,47	59,65	223,80	1731,40	0,86	1,46	57,12	735,95	13,46

День: 11 (ПОНЕДЕЛЬНИК) III неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
2.9	Каша пшеничная молочная вязкая	180	5,89	6,98	28,26	195,39	0,13	0,16	1,24	129,24	2,14
15.1	Багон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	82,80	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>415</b>	<b>12,38</b>	<b>11,44</b>	<b>78,02</b>	<b>490,38</b>	<b>0,34</b>	<b>0,67</b>	<b>3,14</b>	<b>249,44</b>	<b>3,26</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
1.24	Компот из вишни сушеной	130	0,26	0,13	17,94	74,05					
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>130</b>	<b>0,26</b>	<b>0,13</b>	<b>17,94</b>	<b>74,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.5	Свекольник	200	1,57	3,20	8,66	69,84	0,05	0,05	6,61	27,18	1,10
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.13	Котлеты или биточки рыбные	70	9,95	4,68	7,05	110,27	0,05	0,08	0,28	24,50	0,42
12.8	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,01	0,03	0,44	27,03	0,14
7.9	Рис припущенный	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
1.6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	24,30	99,00	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>656</b>	<b>19,76</b>	<b>20,74</b>	<b>91,27</b>	<b>634,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>7,81</b>	<b>131,62</b>	<b>5,22</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
16.1/16.3	Булочка Веснушка/Булочка молочная	50	4,7	3,70	34,20	215,97	0,06	0,04	0,00	10,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>9,92</b>	<b>8,20</b>	<b>41,40</b>	<b>305,97</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>1,32</b>	<b>226,00</b>	<b>0,78</b>
	<b>УЖИН</b>										
8.6	Рагу овощное с мясом	200	14,64	17,28	14,82	273,64	0,10	0,12	10,88	36,42	2,70
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>275</b>	<b>16,27</b>	<b>17,44</b>	<b>33,06</b>	<b>374,64</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>10,88</b>	<b>44,92</b>	<b>3,28</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1706</b>	<b>58,59</b>	<b>57,95</b>	<b>261,69</b>	<b>1879,16</b>	<b>0,81</b>	<b>1,36</b>	<b>23,15</b>	<b>651,98</b>	<b>12,54</b>

День: 12 (ВТОРНИК) III неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.3	Каша гречневая вязкая	180	7,33	10,30	26,08	22,40	0,15	0,18	1,09	108,64	2,75
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
13.1	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>395</b>	<b>15,60</b>	<b>16,82</b>	<b>59,07</b>	<b>210,39</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>1,52</b>	<b>319,74</b>	<b>3,84</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.13	Суп-пюре из картофеля	200	3,49	4,64	18,82	126,50	0,10	0,13	6,93	84,78	0,79
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
6.2	Гуляш говяжий с подливом	90	11,30	11,69	3,61	164,03			4,56	27,46	1,89
9.1	Макаронные изделия отварные	120	4,9	0,59	25,17	125,58	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
1.8	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,80	86,40	0,02	0,02	3,87	19,80	1,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.5	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>26,00</b>	<b>17,91</b>	<b>102,06</b>	<b>669,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>15,37</b>	<b>159,51</b>	<b>6,39</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.3	Напиток кисломолочный "Кефир"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье замятное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>6,62</b>	<b>5,75</b>	<b>18,33</b>	<b>152,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>1,32</b>	<b>255,00</b>	<b>2,28</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.13/10.11	Вареники ленивые ИЛИ Пудинг творожный запеченный	180	24,80	23,60	45,24	464,40	0,12	0,41	0,36	274,80	1,68
12.3/12.14	Соус из кураги (2-й вариант) ИЛИ соус молочный сладкий	30	0,16	0,01	7,06	28,94	0,00	0,00	0,09	5,43	0,25
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405,00</b>	<b>26,59</b>	<b>23,77</b>	<b>70,54</b>	<b>595,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,42</b>	<b>1,71</b>	<b>288,73</b>	<b>2,51</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1625,00</b>	<b>76,31</b>	<b>64,75</b>	<b>271,00</b>	<b>1722,92</b>	<b>0,93</b>	<b>1,36</b>	<b>29,92</b>	<b>1030,98</b>	<b>15,62</b>

День: 13 (СРЕДА) III неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
3.1	Омлет натуральный	160	13,78	21,42	3,69	260,92	0,10	0,54	0,49	130,46	2,46
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>17,99</b>	<b>23,69</b>	<b>31,71</b>	<b>407,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,69</b>	<b>1,66</b>	<b>249,76</b>	<b>3,10</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие ГРУША	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.3	Рассольник домашний	200	1,49	3,74	9,22	76,50	0,07	0,05	8,98	18,90	0,74
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.17	Котлета полтавская запечённая	70	10,27	5,92	4,76	112,80	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
8.8	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,90	11,85	27,30	238,20	0,15	0,00	12,00	30,75	1,35
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>656</b>	<b>20,27</b>	<b>23,33</b>	<b>87,32</b>	<b>647,60</b>	<b>0,32</b>	<b>0,11</b>	<b>24,05</b>	<b>83,42</b>	<b>4,96</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
15.2	Гренки из батона мелкопористого	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>6,91</b>	<b>4,67</b>	<b>19,10</b>	<b>145,53</b>	<b>0,09</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>	<b>220,53</b>	<b>0,44</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.16	Суфле из печени с рисом	100	6,12	7,29	10,26	131,25	0,09		4,61	23,69	2,05
11.5	Икра морковная	80	1,92	5,68	8,32	92,00	0,02	0,02	6,32	35,20	1,36
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>375</b>	<b>9,67</b>	<b>13,13</b>	<b>36,82</b>	<b>324,25</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>10,93</b>	<b>67,39</b>	<b>3,99</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1691</b>	<b>56,34</b>	<b>65,32</b>	<b>195,95</b>	<b>1620,59</b>	<b>0,75</b>	<b>1,16</b>	<b>48,98</b>	<b>629,10</b>	<b>13,09</b>



День: 14 (ЧЕТВЕРГ) III неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.11	Каша рисовая вязкая	180	5,02	9,46	29,60	223,52	0,05	0,13	1,14	104,80	0,45
15.1	Багет нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>385</b>	<b>10,73</b>	<b>13,37</b>	<b>62,59</b>	<b>377,21</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>225,90</b>	<b>1,45</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.7	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант) С ФАСОЛЬЮ	200	3,53	3,85	14,51	106,74	0,11	0,05	4,19	29,88	1,03
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.14	Рыбные хлебцы (паровые)	70	10,09	3,22	4,46	123,46	0,05	0,06	0,21	27,30	0,42
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>696</b>	<b>22,30</b>	<b>18,17</b>	<b>80,55</b>	<b>612,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>10,79</b>	<b>148,42</b>	<b>4,98</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Баранка яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>8,82</b>	<b>7,10</b>	<b>32,80</b>	<b>230,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,30</b>	<b>1,32</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>УЖИН</b>										
6.5	Мясо тушеное	80	12,16	13,92	1,76	181,60	0,03	0,09	0,56	8,80	1,79
7.3	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,20	5,57	30,82	194,16	0,02	0,04	0,00	19,56	2,14
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>395</b>	<b>18,99</b>	<b>19,65</b>	<b>50,82</b>	<b>476,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>36,86</b>	<b>4,51</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1796</b>	<b>62,34</b>	<b>58,79</b>	<b>247,76</b>	<b>1792,30</b>	<b>0,68</b>	<b>0,99</b>	<b>24,17</b>	<b>635,18</b>	<b>11,72</b>

День: 15 (ПЯТНИЦА) III неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.8	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,70	6,24	28,42	184,19	0,03	0,10	0,41	90,37	0,10
15.3	Гренки с сыром	27	4,34	4,16	14,63	117,50	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.16	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>387</b>	<b>9,14</b>	<b>10,40</b>	<b>51,45</b>	<b>356,59</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>1,74</b>	<b>187,35</b>	<b>0,66</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.10	Суп картофельный с рыбой (МИНТАЙ)	200	7,09	3,47	10,91	103,32	0,13	0,10	8,73	31,14	1,13
10.4	Суфле куриное с рисом	120	20,85	19,84	7,31	287,00	0,25	0,13	0,00	60,96	0,00
11.1	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,02	3,00	6,00	0,21
1.4	Компот из сушеных фруктов (ГРУША)	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>580</b>	<b>33,44</b>	<b>24,03</b>	<b>68,35</b>	<b>620,62</b>	<b>0,50</b>	<b>0,29</b>	<b>12,09</b>	<b>144,74</b>	<b>3,12</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья ИЛИ напиток кисломолочный "Снежок"	180	0,09	0,00	34,47	138,60	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>1,49</b>	<b>1,25</b>	<b>45,60</b>	<b>200,65</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>46,20</b>	<b>2,55</b>
	<b>УЖИН</b>										
5.10	Котлеты картофельные	90	3,00	4,44	10,32	119,79	0,10	0,65	2,40	10,80	0,72
8.1	Капуста тушеная	150	3,20	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>435</b>	<b>7,83</b>	<b>11,60</b>	<b>37,36</b>	<b>330,99</b>	<b>0,12</b>	<b>0,66</b>	<b>32,60</b>	<b>97,20</b>	<b>2,90</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1697</b>	<b>53,40</b>	<b>47,78</b>	<b>223,76</b>	<b>1604,85</b>	<b>0,90</b>	<b>1,24</b>	<b>56,52</b>	<b>483,49</b>	<b>9,83</b>

**СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЗА ПЕРИОД (5 ДНЕЙ)**

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
1 день		61,40	58,92	240,03	1723,96	0,81	1,22	36,55	686,15	12,56

День: 16 (ПОНЕДЕЛЬНИК) IV неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
9.4	Макаронные изделия запечённые с сыром	160	7,20	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,00	50,73	0,86
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>12,91</b>	<b>9,53</b>	<b>63,43</b>	<b>355,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,36</b>	<b>171,83</b>	<b>1,86</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
1.28	Напиток тыквенный с курагой	130	1,30	0,00	16,90	72,80					
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>130</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>16,90</b>	<b>72,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.15	Суп-харчо	180	5,72	6,77	8,78	118,98	0,02	0,00	0,47	11,34	0,63
10.3	Пудинг из говядины с овощами	180	22,23	18,18	13,86	307,80	0,09	0,22	5,40	74,70	3,15
12.8	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,01	0,03	0,44	27,03	0,14
1.7	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>620</b>	<b>33,43</b>	<b>31,97</b>	<b>65,84</b>	<b>685,37</b>	<b>0,21</b>	<b>0,29</b>	<b>7,03</b>	<b>140,07</b>	<b>6,24</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья ИЛИ напиток кисломолочный "Кефир"	180	0,09	0,00	34,47	138,60	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>1,49</b>	<b>1,25</b>	<b>45,60</b>	<b>200,65</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>46,20</b>	<b>2,55</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.12	Картофельная запеканка с рыбой	180	13,22	10,36	28,04	258,55			4,15		
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>1885</b>	<b>80,46</b>	<b>73,13</b>	<b>264,39</b>	<b>2061,84</b>	<b>0,83</b>	<b>0,79</b>	<b>19,39</b>	<b>386,47</b>	<b>17,61</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3195</b>	<b>129,59</b>	<b>115,88</b>	<b>456,16</b>	<b>3375,72</b>	<b>1,34</b>	<b>1,27</b>	<b>26,87</b>	<b>744,57</b>	<b>28,26</b>

День: 17 (ВТОРНИК) IV неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.14	Суп молочный с крупой (греча)	180	3,86	4,13	13,22	105,44	0,05	0,16	1,02	124,48	0,21
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	82,80	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>415</b>	<b>6,01</b>	<b>4,33</b>	<b>55,40</b>	<b>300,99</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>1,74</b>	<b>137,58</b>	<b>0,97</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие ГРУША	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.2	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,66	3,67	9,95	82,52	0,06	0,04	4,86	30,60	1,22
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
6.7	Печень, тушенная в соусе 50/50	100	13,3	7,70	5,50	144,00	0,19	1,41	10,00	25,00	4,80
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,09	0,00	34,47	138,60	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>696</b>	<b>23,74</b>	<b>20,07</b>	<b>90,80</b>	<b>639,52</b>	<b>0,48</b>	<b>1,61</b>	<b>20,41</b>	<b>128,27</b>	<b>9,38</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
15.2	Гренки из батона мелкопористого	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>6,91</b>	<b>4,67</b>	<b>19,10</b>	<b>145,53</b>	<b>0,09</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>	<b>220,53</b>	<b>0,44</b>
	<b>УЖИН</b>										
7.10/10.19	Плов вегетарианский ИЛИ Суфле рисовое с морковью	180	5,04	4,41	64,62	318,60	0,05	0,06	0,63	36,00	1,44
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>375</b>	<b>6,67</b>	<b>4,57</b>	<b>82,86</b>	<b>419,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,63</b>	<b>44,50</b>	<b>2,02</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1120</b>	<b>44,83</b>	<b>34,14</b>	<b>269,16</b>	<b>1601,64</b>	<b>0,76</b>	<b>2,19</b>	<b>35,12</b>	<b>538,88</b>	<b>13,41</b>

День: 18 (СРЕДА) IV неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
3.1	Омлет натуральный	160	13,78	21,42	3,69	260,92	0,10	0,54	0,49	130,46	2,46
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>385</b>	<b>19,49</b>	<b>25,33</b>	<b>36,68</b>	<b>414,61</b>	<b>0,15</b>	<b>0,62</b>	<b>0,85</b>	<b>251,56</b>	<b>3,46</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие ЯБЛОКО	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.8	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	2,05	13,55	80,10	0,08	0,04	5,94	10,98	0,68
5.2	Котлеты биточки, шницели припущенные (КУРА)	70	10,50	7,50	6,50	148,55	0,07	0,11	0,60	26,00	0,80
7.6	Пюре из гороха с пассерованным луком	120	11,00	3,60	24,40	200,05	0,24	0,07	0,00	70,40	3,79
1.13	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,30	0,01	0,06	63,00	10,80	1,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>620</b>	<b>28,25</b>	<b>14,07</b>	<b>88,17</b>	<b>632,60</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>69,54</b>	<b>136,18</b>	<b>8,41</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Баранка яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>	<b>8,82</b>	<b>7,10</b>	<b>32,80</b>	<b>230,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,30</b>	<b>1,32</b>	<b>216,00</b>	<b>0,18</b>
	<b>УЖИН</b>										
10.14/10.11	Сырники ИЛИ Пудинг творожный запеченный	180	24,80	23,60	45,24	464,40	0,12	0,41	0,36	274,80	1,68
12.12/12.15	Соус яблочный из свежих яблок/ соус сметанный сладкий	30	0,42	1,50	10,31	56,42	0,01	0,01	0,01	8,44	0,09
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405</b>	<b>26,85</b>	<b>25,26</b>	<b>73,79</b>	<b>621,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,43</b>	<b>0,37</b>	<b>291,74</b>	<b>2,35</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1730</b>	<b>84,91</b>	<b>72,26</b>	<b>252,44</b>	<b>1995,03</b>	<b>0,90</b>	<b>1,72</b>	<b>82,08</b>	<b>903,48</b>	<b>15,00</b>

День: 19 (ЧЕТВЕРГ) IV неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.2	Каша вязкая молочная "Рябчик"	180	5,32	6,08	22,52	165,28			1,52		
15.3	Гренки с сыром	27	4,34	4,16	14,63	117,50	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>387</b>	<b>14,10</b>	<b>14,50</b>	<b>53,13</b>	<b>436,22</b>	<b>0,19</b>	<b>0,54</b>	<b>2,77</b>	<b>204,08</b>	<b>0,92</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Плоды свежие БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.12	Суп "Снежок" с мясом птицы	200	5,77	6,49	12,33	182,07	0,20	0,27	11,48	35,46	0,81
5.16	Шницель рыбный натуральный	70	10,01	4,62	6,72	119,01					
8.2	Картофель и овощи тушеные в соусе	120	3,90	11,85	27,30	238,20	0,15	0,00	12,00	30,75	1,35
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>420</b>	<b>24,13</b>	<b>23,78</b>	<b>92,15</b>	<b>748,58</b>	<b>0,45</b>	<b>0,32</b>	<b>26,46</b>	<b>94,11</b>	<b>5,02</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.27/1.2	Напиток молочный ИЛИ Молоко кипячёное	180	2,92	2,4	20,08	113,46	0,04	0,14	1,76	117,79	0,18
16.8	Манник	60	3,32	3,09	18,65	115,85	0,03	0,00	0,09	33,41	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>6,24</b>	<b>5,49</b>	<b>38,73</b>	<b>229,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>1,85</b>	<b>151,20</b>	<b>0,18</b>
	<b>УЖИН</b>										
5.6	Котлеты из говядины с овощами	70	11,00	13,02	2,45	170,80	0,05	0,11	6,79	25,90	1,75
8.1	Капуста тушеная	150	3,20	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>415</b>	<b>15,83</b>	<b>20,18</b>	<b>29,49</b>	<b>382,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>36,99</b>	<b>112,30</b>	<b>3,93</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1562</b>	<b>61,80</b>	<b>64,45</b>	<b>234,50</b>	<b>1892,11</b>	<b>0,82</b>	<b>1,17</b>	<b>78,07</b>	<b>569,69</b>	<b>10,65</b>

День: 20 (ПЯТНИЦА) IV неделя

САД с 3-7 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2.7	Каша манная вязкая	180	6,20	9,46	28,44	223,52	0,06	0,10	1,00	98,42	0,27
3.5	Яйцо вареное	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,80	0,00	22,00	1,00
15.1	Багон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>385</b>	<b>15,51</b>	<b>16,33</b>	<b>56,76</b>	<b>432,81</b>	<b>0,16</b>	<b>1,05</b>	<b>2,17</b>	<b>239,72</b>	<b>1,91</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>										
14.2	Фрукты свежие ГРУША	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ОБЕД</b>										
4.21	Щи по-уральски (с геркулесом)	200	1,53	3,69	4,77	113,76	0,04	0,04	5,40	24,95	0,47
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
6.8	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,03	0,07	1,11	28,29	1,11
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.10	Компот из сушеных фруктов (яблоки/чернослив)	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>646</b>	<b>20,75</b>	<b>19,52</b>	<b>87,09</b>	<b>664,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>6,89</b>	<b>105,75</b>	<b>3,37</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	62,05	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>195</b>	<b>6,62</b>	<b>5,75</b>	<b>18,33</b>	<b>152,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>1,32</b>	<b>255,00</b>	<b>2,28</b>
	<b>УЖИН</b>										
16.11/16.9	пирожки печённые из сдобного теста с фаршем 60	80	8,40	8,27	44,27	285,33	0,13	0,13	5,33	60,00	1,20
11.5	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,25	0,03	7,90	44,00	1,70
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>375</b>	<b>12,43</b>	<b>15,53</b>	<b>72,91</b>	<b>501,33</b>	<b>0,40</b>	<b>0,17</b>	<b>13,23</b>	<b>112,50</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1701</b>	<b>56,81</b>	<b>57,63</b>	<b>256,09</b>	<b>1846,26</b>	<b>1,03</b>	<b>1,82</b>	<b>33,61</b>	<b>720,97</b>	<b>8,16</b>

24



СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЗА ПЕРИОД (5 ДНЕЙ)

Средний химический состав за 1 день (четвёртой недели) планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
		75,59	68,87	293,67	2142,15	0,97	1,63	51,15	695,52

**ИТОГО ЗА ПЕРИОД (20 ДНЕЙ)**

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
20 дней	1470,09	1386,79	5632,41	36700,89	19,42	32,59	1009,42	15064,42	300,48

**СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЗА ПЕРИОД (20 ДНЕЙ)**

Средний химический состав за 1 день планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
	73,50	69,34	281,62	1835,04	0,97	1,63	50,47	753,22	15,02

**СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЗА ПЕРИОД (20 ДНЕЙ) В % ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ**

Химический состав за плановый период	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
20 дней	175,01	147,53	138,73	101,95	107,89	162,95	100,00	83,69	150,24

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430461

Владелец Шибеева Татьяна Юрьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025