

День: Понедельник Неделя: Первая Возрастная категория: от 3-х до 7-и лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
77	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,4	0,06	0,015	0	6,31	0,81
136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0	6	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
Второй завтрак											
134	Сок	100	0,4	2	3,1	33,2	0	0	1,1	14,4	0,6
Обед											
1	Суп гречневый на к/б	200	3,32	4,83	15,74	115,2	0,12	0,03	6,3	21,2	0,97
50	Капуста тушенная с мясом	200	17,6	20,5	9,3	315,1	0,1	0,1	22,6	125	3,6
126	Компот из сухофруктов с добавлением вит.С	200	1,04	0	26,9	107,44	0,02	0,04	50,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	0	14,5	1,8	0,09	0,04
Полдник											
6	Выпечка										
2	Молоко	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Ужин											
70	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,76	10,42	39,38	124,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
130	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Итого за день		81,44	67,58	306,64	1964,6	0,658	53,709	103,528	704,5	9,62

День: Вторник Неделя Первая Возрастная категория: от 3-х до 7-и лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
70	Каша манная молочная	200	7,4	8,5	33	238	0,14	0,14	1,3	152	2,6
130	Кофе на молоке	200	6,2	6,4	22,4	169,8	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
Второй завтрак											
Обед											
46	Свекольник на к/б со сметаной	200	4,72	2,5	19,4	140,65	0,17	0,12	15	52,6	1,42
3	Котлета мясная	80	10,11	7,59	5,18	134,98	0,04	0,1	0,6	7,22	1,59
67	Гречка отварная с маслом	150	3,81	8,06	8,37	143,64	0,05	0,07	20	106,7	1,51
126	Компот из сухофруктов с добавлением вит. С	200	1,04	0	26,9	107,44	0,02	0,04	50,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	0	14,5	1,8	0,09	0,04
Полдник											
15	Выпечка из дрожжевого теста	70	4,51	5,04	28,47	189	30,76	0,52	0,08	0,04	21,6
4	Йогурт	200	5,4	4,7	9,0	102	0,07	0,29	2,5	0,07	0,18
145	Фрукты апельсины	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
Ужин											
85	Сырники творожные	150	20	15,5	15,08	300	0,08	0,3	0,28	180,3	0,97
115	Сладкий подлив	25	1	0,86	2,02	29,42	0,007	0,03	0,08	32,36	0,05
120	Какао	200	5,4	4,4	27,2	158	0,06	0,22	2,0	18,6	1,0
147	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Итого за день		85,67	70,94	279,95	2169,87	0,737	54,25	97,88	866,66	11,52

День: Среда Неделя Первая Возрастная категория: от 3-х до 7-и лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
72	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,8	221,14	0,7
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
Второй завтрак											
134	Сок	100	0,4	2	3,1	33,2	0	0	1,1	14,4	0,6
Обед											
	Щи на к/б со сметаной	200	4,3	0,62	10,45	76,5	0,2	0,17	17,92	41,37	1,1
5	Биточки рыбные	80	6,83	3,81	24,8	99,75	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77
126	Компот из сухофруктов с добавлением вит. С	200	1,04	0	26,9	107,44	0,02	0,04	50,8	41,14	0,68
58	Картофельное пюре	180	3,9	5,61	9,64	148,68	0,12	12,63	3,76	66,09	0,88
	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	0	14,5	1,8	0,09	0,04
Полдник											
15	Выпечка из дрожжевого теста	70	4,51	5,04	28,47	189	30,76	0,52	0,08	0,04	21,6
2	Молоко	200	5,4	4,7	9,0	102	0,07	0,29	2,5	0,07	0,18
Ужин											
7	Суп пшеничный молочный	200	5,76	6,63	18,28	156	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22
150	Яйцо вареное	20	2,6	2,4	2	31,4	0	0	0	0	0
130	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Итого за день		63,77	55,92	292,72	1914,57	31,51	67,18	91,96	1002,25	27,53

День: Четверг Неделя Первая Возрастная категория: от 3-х до 7-и лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
72	Каша кукурузная молочная	200	5,76	11,42	40,38	124,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
130	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
Второй завтрак											
Обед											
14	Суп харчо на к/б	200	4,97	6,19	21,3	152,84	0,1	0,02	9	21,3	1,23
50	Капуста тушенная	180	3,81	8,06	8,37	143,64	0,054	0,072	20,34	106,74	1,51
8	Сосиска отварная	50	7,41	9,56	0,78	130,28	0,03	0,06	0	16,9	1,02
126	Компот из сухофруктов с добавлением вит. С	200	1,04	0	26,9	107,44	0,02	0,04	50,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	0	14,5	1,8	0,09	0,04
Полдник											
133	Булочка домашняя	75	6,52	8,4	42,27	255	0,17	0,2	0,39	52,78	0,27
138	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
156	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8
Ужин											
35	Суп лапша молочная с маслом	200	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,17	1,12	132,5	0,57
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,8	221,14	0,7
29	Сыр	15	1,82	1,87	0	24,64	0,02	0,086	0,19	72,8	0,084
147	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Итого за день		66,19	76,64	333,26	2109,12	2,744	54,178	106,76	1170,78	15,664

День: Пятница Неделя Первая Возрастная категория: от 3-х до 7-и лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
84	Суфле творожное	150	21,20	13,46	18,42	154,24	0,075	0,38	0,38	210,46	0,99
115	Сладкий подлив	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,8	221,14	0,7
130	Кофейный молочный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
Второй завтрак											
134	Сок	100	0,4	2	3,1	33,2	0	0	1,1	14,4	0,6
Обед											
61	Свекла тушеная	180	2,93	5,4	14,70	123,37	0,036	0,072	2,28	61,59	2,55
43	Суп рыбный	200	15,92	0,75	11,52	131,8	0,1	0,1	7,37	60,75	0,85
53	Плов с мясом	200	17,64	22,48	36,44	430,46	0,1	0,16	2,6	23,34	2,72
126	Компот из сухофруктов с добавлением вит. С	200	1,04	0	26,9	107,44	0,02	0,04	50,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	0	14,5	1,8	0,09	0,04
Полдник											
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
149	Масло сливочное	10	8,3	0,1	0,1	74,8	0	0	0	0	0
136	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02
153	Зефир	20									
Ужин											
59	Овощное рагу	200	5	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Итого за день		98,49	67,19	299,7	2142,19	1,211	67,352	119,93	961,4	10,79

День: Понедельник Неделя Вторая Возрастная категория: от 3-х до 7-и лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
12	Лапша с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203	0,006	0,02	5,95	14,63	0,07
136	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02
	Конфеты										
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
Второй завтрак											
134	Сок	100	0,4	2	3,1	33,2	0	0	1,1	14,4	0,6
Обед											
45	Суп с клецками на к/б	200	6,37	2,15	21,12	142,8	0,15	0,15	5,3	44	1,3
102	Картофель тушеный с мясом	200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,14	0,16	7,88	34,98	3,04
126	Компот из сухофруктов с добавлением вит. С	200	1,04	0	26,9	107,44	0,02	0,04	50,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	0	14,5	1,8	0,09	0,04
Полдник											
15	Выпечка из дрожжевого теста	70	4,51	5,04	28,47	189	30,76	0,52	0,08	0,04	21,6
2	Молоко	200	5,4	4,7	9,0	102	0,07	0,29	2,5	0,07	0,18
Ужин											
79	Омлет натуральный	150	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
130	Кофейный молочный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Итого за день		59,71	48,6	218,56	1554,95	0,546	53,86	85,27	441,07	7,45

День: Вторник Неделя Вторая Возрастная категория: от 3-х до 7-и лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
66	Каша гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
150	Яйцо вареное	20	2,6	2,4	2	31,4	0	0	0	0	0
130	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
Второй завтрак											
Обед											
33	Рассольник на к/б со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07
106	Суфле мясное с маслом	80	14,53	15,36	4,54	215,34	0,032	0,14	0,072	57,58	1,82
58	Картофельное пюре	180	3,9	5,61	9,64	148,68	0,12	12,63	3,76	66,09	0,88
126	Компот из сухофруктов с добавлением вит. С	200	1,04	0	26,9	107,44	0,02	0,04	50,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	0	14,5	1,8	0,09	0,04
Полдник											
15	Выпечка из дрожжевого теста	70	4,51	5,04	28,47	189	30,76	0,52	0,08	0,04	21,6
4	Йогурт	200	5,4	4,7	9,0	102	0,07	0,29	2,5	0,07	0,18
154	Фрукты -груши	100	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
Ужин											
91	Вареники ленивые с творогом	150	17,61	9,70	31,21	284,65	0,04	0,28	0,45	150,97	0,58
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,8	221,14	0,7
	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Итого за день		79,45	70,9	268,28	2035,15	0,672	66,84	85,042	944,38	26,65

День: Среда Неделя Вторая Возрастная категория: от 3-х до 7-и лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
20	Каша пшеничная молочная	200	8,55	12,975	10,425	318,525	0,3318	0,1063	0	131,472	2,958
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,8	221,14	0,7
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
Второй завтрак											
134	Сок	100	0,4	2	3,1	33,2	0	0	1,1	14,4	0,6
Обед											
39	Суп крестьянский на к/б со сметаной	200	3,02	2,02	16,5	115,1	0,12	0,02	8,85	47,75	1,15
88	Котлета рыбная	80	17,88	2,48	4,76	109,30	0,024	0,15	0,49	49,44	0,47
62	Сборный гарнир	180	5,41	7,02	30,47	208,54	0,28	0,14	14,94	45,12	1,1
126	Компот из сухофруктов с добавлением вит. С	200	1,04	0	26,9	107,44	0,02	0,04	50,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	0	14,5	1,8	0,09	0,04
Полдник											
6	Выпечка										
2	Молоко	200	5,4	4,7	9,0	102	0,07	0,29	2,5	0,07	0,18
Ужин											
57	Картофель отварной запеченный	180	4,24	5,13	27,59	208,13	0,23	14,38	19,51	20,84	1,96
136	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
147	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Итого за день		80,86	54,535	277,475	2026,435	31,8758	68,4923	110,27	583,312	32,038

День: Четверг Неделя Вторая Возрастная категория: от 3-х до 7-и лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
35	Суп лапша молочная с маслом	200	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,17	1,12	132,5	0,57
29	Бутерброд с сыром	15	11,82	11,87	0	124,64	0,02	0,026	0,19	72,8	0,084
130	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
Второй завтрак											
Обед											
30	Борщ на к/б со сметаной	200	3,85	2,17	6,77	81,22	0,07	8,37	12,47	73,92	1,1
96	Жаркое по - домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	0	14,5	1,8	0,09	0,04
Полдник											
15	Выпечка из дрожжевого теста	70	4,51	5,04	28,47	189	30,76	0,52	0,08	0,04	21,6
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
137	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,6	15,16	0,58
Ужин											
83	Запеканка творожно- манная	200	21,4	14,58	17,71	290,26	0,09	0,39	0,84	245,97	0,91
117	Сладкий сметанный соус	25	0,9	1,37	1,98	33,4	0,007	0,025	0,062	25,97	0,06
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,8	221,14	0,7
147	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Итого за день		84,96	76,75	271,59	2106,9	31,947	63,401	76,822	1018,72	44,204

День: Пятница Неделя Вторая Возрастная категория: от 3-х до 7-и лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
30	Каша геркулесовая молочная	200	4,9	5,5	22,17	165,3	0,12	0,71	1,29	129,52	0,77
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,8	221,14	0,7
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
Второй завтрак											
134	Сок	100	0,4	2	3,1	33,2	0	0	1,1	14,4	0,6
Обед											
41	Суп овощной на к/б со сметаной	200	4,3	0,62	10,45	76,5	0,2	0,17	17,92	41,37	1,1
97	Запеканка картофельная с мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	0,14	0,22	8,7	71,84	2,88
126	Компот из сухофруктов с добавлением вит. С	200	1,04	0	26,9	107,44	0,02	0,04	50,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
148	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,2	94,5	0	14,5	1,8	0,09	0,04
Полдник											
	Печенье										
136	Чай сладкий	200	12,0	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
Ужин											
111	Пюре гороховое с маслом	150	165,96	4,68	92,7	198,5	1,62	0,32	0	160,2	12,6
122	Кисель	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
147	Хлеб пшеничный	20	3,07	1,07	20,9	107,2	0	12,7	0,8	0,07	0,02
	Итого за день		223,99	42,67	309,74	1600,02	2,74	54,906	121,81	700,51	19,97