

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующая д/с

И.А. Колпакова



Примерное 20-дневное меню

для детей

муниципального казенного дошкольного учреждения

д/с «Василек»

г. Советск

**День понедельник,
неделя - первая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Д/В 1990	Каша молочная манная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	Батон	15	1,16	0,45	7,5	33,7	0,009	0,008	-	3,3	0,3
	ИТОГО:		10,36	12,25	69,8	463,8	0,203	0,092	0,15	67,05	2,215
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	1,0	-	23,4	94	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
120/94	Щи из свежей капусты	250	2,06	5,83	9,12	98,35	0,065	0,067	30,0	43,52	0,76
423/94	Тефтели мясные с соусом	80/40	11,5	10,2	10,1	230	0,01	0,01	6	30	2
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06	-	28,5	0,9
585/94	Компот из св плодов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		23,24	20,91	91,38	787,65	0,82	0,179	43,92	113,83	6,37
ПОЛДНИК											
33/97	Салат «Зимний»	60	1,6	3,6	6,9	65,2	0,03	0,03	11	40	1,1
	Кондитерское изделие	40	3	0,9	26,84	172	0,16	0,06	-	-	1,2
762/97	Кофе с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	15	67,4	0,018	0,016	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		7,168	5,784	64,27	371,65	0,212	0,124	11,156	61,45	4,58
	ВСЕГО		41,768	38,944	248,85	1717,1	1,235	0,395	55,226	242,33	13,16

**День вторник,
неделя - первая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
2000	Каша пшённая	200	4,5	4,7	10,2	126,2	0,04	0,104	0,195	27,86	0,39
642/94	Какао	200	4,6	4,6	27	160	0,02	0,15	2,6	240	0,1
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
	Батон	40	2,5	1,8	16,0	84,7	0,02	0,015	-	7,2	0,66
	ИТОГО:		11,66	19,4	53,29	445,7	0,081	0,281	2,795	277,46	1,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	0,4	-	8,6	35					
ОБЕД											
29/94	Салат из свёклы с сыром	60	0,8	4,4	5,1	63,6	0,02	0,03	4	93,5	0,7
132/94	Суп из овощей	250	2,0	4,2	9,8	85,5	0,087	0,067	21	28,42	0,8
	Плов	200	17,2	8,4	42,7	319,2	1,0	0,08	-	46	0,8
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	140	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		24,78	18,08	108,86	791,10	1,977	0,416	52,7	198,66	5,0
ПОЛДНИК											
294/94	Сырники из творога	130/30	18,2	12,2	28	302,9	0,5	0,34	0,75	178,2	1,3
630/94	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,004	0,018	0,156	14,85	0,057
	Хлеб пшеничный	20	1,25	0,9	8,0	42,35	0,01	0,007	-	3,6	0,33
	ИТОГО:		25,35	19,9	45,9	468,25	0,55	0,447	0,95	209,8	2,03
	ВСЕГО:		62,19	57,38	216,35	1740,05	2,608	1,144	56,445	685,92	9,2

**День среда,
неделя - первая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
257/94	Каша из «Геркулеса» с маслом	200	5,8	11,0	26,4	232	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
628/94	Чай с сахаром	200	0,3	-	15,1	62				0,45	0,045
2/97	Бутерброд с повидлом	20/5/15	2,76	8,2	5,89	165	0,019	0,001	-	10,2	0,63
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		10,79	19,95	59,89	515,1	0,218	0,079	0,15	56,25	2,065
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,5	-	12	47	0,02	0,02	5	16	2,2
ОБЕД											
136/94	Суп картофель с рыб консервами	250	5,8	3,3	17,1	123,02	0,05	0,03	0,5	183	0,6
141/диет. сборн.2002	Гуляш из отварной говядины	70/60	22,7	14,1	9,2	247,9	0,024	0,013	3,687	10,28	0,33
215/94	Овощное рагу	150	3,3	8,3	20	138	0,04	0,03	25	87	1,2
591/94	Кисель пл/яг	200			30,6	119	0,1		23	8,0	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	5,34	1,53	23,36	137,1	0,699	0,047		9,9	0,9
	ИТОГО:		37.14	27.23	100.26	765.02	1,009	0,207	59,1	315,9	9,8
ПОЛДНИК											
687/94	Пирожки с рисом и яйцом или с мясом и яйцом	75	5,7 13,8	16,4 18,0	15,8 0,9	230,2 220,3	0,08	0,04		26	1,5
642/94	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	ИТОГО:		11,6(19.7)	22.4(24.8)	16.7 (25.7)	353.2 (343.3)	0,1	0,19	2,6	266	1,6
	ВСЕГО:		60.03/68.13	69.58/71.98	188.85/197/85	1680.32/1670/42					

**День четверг,
неделя - первая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
161/94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.5	4.7	10.2	126.2	0,42	0,27	0,55	164,5	1,06
762/97	Кофейный напиток с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
1/97	Бутерброд с маслом	10/15	1,2	5,8	7,6	89	0,009	0,017		21,6	0,32
	ИТОГО:		6.048	10.884	33.33	282.25	0,455	0,313	0,706	199,25	4,37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Свежие фрукты	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
59/97	Салат картофельный	60	1.4	3.3	8.8	68.9	0,02	0,2	18,9	22,07	0,3
110/94	Борщ	250	1,7	12,7	12,7	97,5	0,057	0,069	19,97	50,1	1,2
324/94	Рыбная котлета	70	10,4	5,3	11,6	140,0	0,12	0,1	0,6	28	1,5
465/94	Рис отварной	150	3.75	4.65	27.6	241.5	0,3	0,14		18,22	4,7
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039	-	17,4	1,76
	ИТОГО:		22.14	27.21	135.72	781	0,805	0,476	49,557	118,67	8,35
ПОЛДНИК											
284/94	Омлет натуральный	80	8.1	13.4	1.5	158.5	0,13	0,18	1	40	0,7
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039	-	17,4	1,76
	ИТОГО:		12.69	14.66	43.52	357.6	0,199	0,219	1	57,85	2,505
	ВСЕГО:		41.278	52.754	222.37	1463.85					

**День пятница,
неделя - первая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
257/94	Каша пшеничная	200	4,8	8,1	30,4	216	0,083	0,17	1,227	132,64	0,444
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
630/94	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,156	14,85	0,057
	Батон	25	1,45	1,0	9,6	50,51	0,012	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		7,91	18,4	57,49	428,31	0,102	0,31	1,383	154,19	0,911
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Банан	100	-	-	16	64	0,03	0,03	10	16	-
ОБЕД											
6/2002	Суп картофельный с клецками	250	1.7	0.8	6.3	92.5	0,235	0,2	11,65	37,65	2,005
416/94	Котлета мясная	70	10.1	9.4	4.0	190.9	0,475	0,222	0,024	24,23	1,477
472/94	Картофельное пюре	150	3,75	7.4	39	240	0,044	0,063	37,33	74	0,8
702/94	Компот из кураги	200	0,46	0,1	33,12	136	0,032	0,016		6,6	0,6
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		11.12	18.8	98.32	843.2	1,486	0,541	49,004	149,28	5,582
ПОЛДНИК											
109/99	Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,4	0,06	0,03		13	1
	Йогурт	200	5,6	6,4	34,4	204					
	ИТОГО:		11,2	16,3	80,1	499,4	0,06	0,03		13	1
	ВСЕГО:		30.23	53.5	251.91	1834.91	1,648	0,881	50,387	316,47	7,493

**День понедельник,
неделя - вторая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАТРАК										
Д/в 1990	Каша молочная жидкая	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,09	0,2	1,3	132,64	0,45
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	50	3,86	1,5	25	112,2	0,03	0,028		11	1
	ИТОГО:		11,92	15,3	79,04	519,33	0,571	0,24	1,3	145,04	1,535
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок	200			23,4	94	0,04	0,03	10	32	4,4
	ОБЕД										
59/97	Салат картофельный	60	1,4	3,3	8,8	68,9	0,02	0,02	1,9	22,07	0,3
131/94	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,8	3,3	17,1	138	0,124	0,091	16,78	45,08	1,19
-	Голубцы ленивые	180	11,9	10,3	12,4	187,2	0,02		12,6	30	1,0
591/94	Кисель из концентрата	200			30,6	119	0,1		23	8	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		23.39	18.160	95.82	650,2	0,503	0,27	51,78	203,68	5,95
	ПОЛДНИК										
674/94	Блины с повидлом	150/20	7,2	12,3	53,4	362,5	0,16	0,08		52	3,872
762/97	Кофейный напиток	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	ИТОГО:		7,548	12,684	68,93	429,55	0,164	0,098	0,156	66,85	5,552
	ВСЕГО:		42.858	46.144	276,19	1693,08	1,238	0,638	63,236	447,57	17,437

**День вторник,
неделя - вторая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
161/94	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.8	5.28	17.8	141.5	0,08		0,11	142,7	0,83
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
762/97	Кофе с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	50	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		8.108	15.964	52.62	383.37	0,195	0,032	0,266	61,85	4,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Апельсин	100	0,4		8,6	33					
ОБЕД											
64/97	Салат из капусты с яблоками	60	0,3	3,2	4,4	35,4	0,02	0,02	18,8	22,07	0,3
129/94	Рассольник Ленинградский	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16,78	32,42	1,04
394/94	Жаркое по-домашнему	200	13,2	12,0	29	248,5	0,2	0,1	7,0	34,0	2,4
591/94	Кисель из концентрата	200			9.98	39.9	0,1		2,3	0,3	0,03
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		18,04	20.96	87.8	583.8	0,399	0,309	44,88	106,19	5,53
ПОЛДНИК											
296/94	Творожный пудинг	150	25.8	12.3	36.1	278.0	0,1		2,3	0,3	0,03
644/94	Молоко	200	5.9	6.8	9.9	123.0	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		35.99	20.36	72.92	538.1	0,289	0,289	33	359,4	4,26
	ВСЕГО:		62.538	57.284	221.94	1538.27	0,883	0,63	78,146	527,44	14,17

**День среда,
неделя - вторая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
Д/в 1990	Каша молочная пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	236	0,21	0,044	0,14	32,6	1,3
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
628/94	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,16	14,85	0,06
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		9,39	19,85	61,79	453,9	0,23	0,088	0,3	55,35	1,88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
27/97	Салат из зеленого горошка	32	0,7	3,7	4,3	33,2	0,02	0,02	18,8	22,07	0,3
139/94	Суп картофель с макарон издел	250	2,9	2,5	20,7	113,3	0,07	0,13	2,3	20	0,9
522/97	Суфле куриное	70	15,9	10,4	2,8	169	0,05	0,07	1,0	12	1,2
472/94	Картофельное пюре	150	2,69	4,4	21,1	135,14	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		26,49	22,1	82,7	702,44	1,05	0,363	55,72	89,65	4,41
ПОЛДНИК											
682/94	Оладьи	150	12,5	17,3	47	320	0,45	0,3	1	180,6	1,4
642/94	Какао	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,04	0,1	0,2	28	0,4
	ИТОГО:		16,3	21,29	71,8	467,7	0,541	0,424	1,2	234,95	2,97
	ВСЕГО:		52,58	63,24	226,09	1667,04	1,821	0,875	67,22	495,95	11,46

**День четверг,
неделя - вторая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
284/94	Омлет натуральный	100	14,1	12,3	2,0	175,3	0,6	0,05	0,05	51,0	2,0
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
629/94	Какао	200	3.8	3.99	24.8	147.7	0.02	0.15	2,6	240	0,1
	Батон	50	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		20.86	26.59	46.09	497.82	0,645	0,232	2,65	302	3,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
29/94	Салат из свёклы	60	0.8	4.4	5.1	63.6	0,02	0,03	4	93.5	0,7
174/94	Суп крестьянский	250	2.012	6.32	10.51	107.68	0.072	0.045	20	29.33	0.71
465/94	Рис отварной	150	3,822	4,346	40,298	214,5	0,043	0,027		5,21	0,11
309/94	Рыба тушёная с овощами	70/70	14.7	7.5	7.8	157.5	0.03	0.107	4.68	94.75	0.96
585/94	Компот из свежих фруктов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		25.724	23.826	108.528	748.38	0,269	0,281	46,6	256.19	6.55
ПОЛДНИК											
Киров пищ.лаб.	Ватрушка с картофелем	75	6.4	7.4	40.9	251.5	0.078	0.05	12	22.97	1.2
644/94	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,1	0,2	28	0,4
	ИТОГО:		12.3	14.2	50.8	374.5	0,118	0,1	12,2	50.97	1.6
	ВСЕГО:		58.884	64.616	215.218	1663.7	1.032	0,663	61,45	610.16	11.05

**День пятница,
неделя - вторая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
162/94	Суп молочный с крупой	200	3,6	4,6	12,03	152	0,04	0,1	0,2	27,9	0,4
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с/с	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	50	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		6,96	14,9	47,18	388,85	0,515	0,132	0,2	38,9	1,245
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	1,0		11,5	47	0,02	0,015	15	16	2,2
ОБЕД											
120/94	Щи из свежей капусты	250	1,5	2,2	8,1	68,1	0,15	0,1	22,1	24,1	1,5
420/94	Рулет мясной	60	9,3	6,3	4,8	125,8	0,05	0,07	25,7	22,94	1,
469/94	Макаронны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,03	0,04		28,5	0,9
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,59	1,26	2,692	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		21.39	14.56	88.392	635.5	0,449	0,309	49,8	93,54	5,22
ПОЛДНИК											
645/94	Йогурт «Вятский»	200	5,6	6,4	34,4	204					
	Кондитерское	40	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		8,6	7,3	61,24	376	0,16	0,06			1,2
	ВСЕГО:		37.95	36.76	208.312	1447.35	1,144	0,516	65	157,04	9,865

**День понедельник,
неделя - третья
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша молочная манная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	Хлеб пшеничный	25	1,16	0,45	7,5	33,7	0,009	0,008	-	3,3	0,3
	ИТОГО:		10,36	12,25	69,8	463,8	0,203	0,092	0,15	67,05	2,215
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0.5	-	11.7	47	0,02	0,01	5	16	2,2
ОБЕД											
3/2000	Суп картофельный с клёцками	250	2,9	2,5	20,7	113.5	0,07	0,13	2,3	20	0,9
482/97	Пудинг мясной	70	18.4	7.4	0.8	144.5	0,024	0,013	3,69	10,28	0,33
468/94	Гороховое пюре	150	3.75	4.95	14.25	128.85	0,044	0,063	37,33	74	0,8
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,1		17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной	40	2,67	0,77	16,57	68,6	0,348	0,024		5	0,5
	ИТОГО:		27.82	15.62	70.22	523.45	0,491	0,233	51,24	114,49	2,64
ПОЛДНИК											
682/94	Оладьи	150/15	12,5	8,3	47	320	0,23		0,5	35	2
642/94	Какао	200	3,8	3,99	24,8	147,7	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	ИТОГО:		16,3	12,29	71,8	467,7	0,25	0,15	3,1	275	2,1
	ВСЕГО:		54.98	40.16	223.52	1501.95	0,974	0,505	64,49	472,99	9,055

**День вторник,
неделя - третья
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
257/94	Каша молочная гречневая	200	5,8	11,0	26,4	232	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
628/94	Чай с сахаром	200	0,3	-	15,1	62				0,45	0,045
2/97	Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/15	2,76	8,2	5,89	165	0,019	0,001	-	10,2	0,63
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		10,79	19,95	59,89	515,1	0,218	0,079	0,15	56,25	2,065
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	0,5	-	11,7	47	0,02	0,01	5	16	2,2
ОБЕД											
62/97	Салат из белокочанной капусты	60	1.0	3,2	6.4	58.4	0,02	0,02	8	23	0,4
132/94	Суп из овощей	250	2	4,2	9,8	85,5	0,087	0,067	21	28,42	0,8
324/94	Котлета рыбная с соусом	70/30	10,4	5,3	11,6	140	1	0,08		46	0,8
472/94	Пюре картофельное	150	2,69	4,4	21,1	135,14	0,16	0,1	25,7	22,94	1,2
588/94	Компот из с/фруктов	200	0.6	-	35.4	96	0,1		23	8,0	1,2
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/40	5,34	1,53	23,36	137,1	0,699	0,047		9,9	0,9
	ИТОГО:		22,03	18,63	107.66	652,14	2,066	0,314	82,7	138,26	5,3
ПОЛДНИК											
240/2011	Творожная запеканка с яблок.	150	20.415	16.005	21.945	313.5	0.075	0.345	1.995	174.75	1.785
762/97	Кофейный напиток с молоком	200	0,348	0,348	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		22.693	17.103	49.975	436.65	0,209	0,292	0,156	42,35	4,38

	ВСЕГО:		56.013	55.683	229.225	1650.89		2,513	0,01	83,006	236,86	11,745
--	---------------	--	---------------	---------------	----------------	----------------	--	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------

**День среда,
неделя - третья
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
161/94	Суп мол геркулесовый	250	4,5	4,7	10,2	126,2	0,04	0,104	0,195	27,86	0,39
762/97	Кофейный напиток с молоком	200	0.348	0.348	15.53	67.05	0,02	0,15	2,6	240	0,1
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
	Батон	40	2,5	1,8	16,0	84,7	0,02	0,015	-	7,2	0,66
	ИТОГО:		7.408	15.148	41.82	352.75	0,081	0,281	2,795	277,46	1,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Фрукты	100	0,4	-	8,6	35					
ОБЕД											
29/94	Салат из свёклы	60	0.8	4.4	5.1	63.6	0.02	0.03	4	93.5	0.7
120*94	Щи из свежей капусты	250	2,06	5,83	9,12	98,35	0,065	0,67	30	43,52	0,76
460/94	Котлета из птицы с соусом	70/30	12,3	7,1	11,3	163,8	0,045	0,66	1,032	11,92	0,82
465/94	Рис отварной	150	5,7	5,2	29,7	192	0,3	0,14		18,22	4,7
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	140	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	4,18	1,08	15,86	182,8	0,69	0,039	-	6,6	0,6
	ИТОГО:		25.64	23.61	106.48	840.55	1,12	1,609	33,032	81,46	7,78
ПОЛДНИК											
294/94	Сырники из творога	130/30	18,2	12,2	28	302,9	0,5	0,34	0,75	178,2	1,3
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	Хлеб пшеничный	20	1,25	0,9	8,0	42,35	0,01	0,007	-	3,6	0,33
	ИТОГО:		19,75	13,1	51,1	407,25	0,51	0,347	0,75	182,25	1,675
	ВСЕГО:		53.198	51.86	208	1635.55	1,711	2,237	36,577	541,17	10,63

**День четверг,
неделя - третья
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша молочная пшеничная	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,184	0,064	0,15	40,1	1,52
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
642/94	Какао	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,156	14,85	1,68
	Батон	25	2,75	1,98	17,6	92,17	0,022	0,017		7,9	0,73
	ИТОГО:		11,998	14,164	80,33	527,32	0,22	0,119	0,306	86,05	4,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Мандарин	50	0,2	0,2	4,9	21,5	0,015	0,015	5	8	1,1
ОБЕД											
71/97	Салат из моркови с яблоками	60	0,8	3,2	5,4	40,8	0,03	0,03	4,17	12,714	0,792
129/94	Рассольник Ленинградский	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16,78	32,42	1,04
423/94	Тефтели с соусом	80/30	8,6	7,7	7,6	177	0,008	0,009	4,5	19	0,6
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06		28,5	0,9
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	2,6	137,1	0,069	0,039	-	17,4	1,76
	ИТОГО:		20,74	24,66	112,96	833,3	0,277	0,379	42,18	119,99	4,66
ПОЛДНИК											
687/94	Пирожок с повидлом	75	4,8	3,4	45,3	214,8	0,08	0,04		26	1,5
644/94	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,1	0,2	28	0,4
	ИТОГО:		10,7	10,2	55,2	33,78	0,12	0,14	0,2	54	1,9
	ВСЕГО:		43,64	49,42	253,39	1437,4	0,632	0,638	47,506	268,04	7,28

**День пятница,
неделя - третья
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
100/2005	Каша Дружба	200	4,8	8,1	30,4	216	0,083	0,17	1,227	132,64	0,444
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
630/94	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87	0,004	0,018	0,156	14,85	0,057
	Батон	25	1,45	1,0	9,6	50,51	0,012	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		7,91	18,4	57,49	428,31	0,102	0,31	1,383	154,19	0,911
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Банан	100	-	-	16	64	0,03	0,03	10	16	-
ОБЕД											
174/94	Суп крестьянский	250	2,012	6,32	10,51	107,68	0,072	0,045	20	29,33	0,71
249	Рыба в омлете	110	19.503	5.082	3.212	135.663	0,088	0,22	1.133	59.763	1.188
33/97	Салат «Зимний»	60	1.6	3.6	6.9	65.2	0.03	0.03	7.95	20.13	0.528
591/94	Кисель из концентрата	200			30.6	119	0.1		23	8	1.2
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		27.315	16.102	67.122	611.343	1,062	0,292	47,68	161,82	4,77
ПОЛДНИК											
645/94	Йогурт	200	5.8	5	8.4	101.34	0.04	0.26	0.6	248	0.2
	Кондитерское изделие	40	3	0.9	26.84	172	0.16	0.06			1.2
	ИТОГО:		8,8	5.9	35.24	273.34	0,2	0,32	0,6	248	1.4
	ВСЕГО:		44.025	40.402	175.852	1376.993	1,394	0,952	59.663	580.01	7.081

**День понедельник,
неделя - четвёртая
Сезон –осенне- зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша молочная манная	200	5,8	9,2	31,8	236	0,21	0,044	0,14	32,6	1,3
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012	-	2,4	0,02
629/94	Чай с сахаром	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	50	3,86	1,5	25	112,2	0,03	0,028		11	1
	ИТОГО:		8,72	19	71,94	609,08	0,503	0,069	0,123	30,758	0,352
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100			11,7	47	0,02	0,01	5	16	2,2
ОБЕД											
62/97	Салат из белокочанной капусты	60	1	2	0,9	85,6	0,03	0,03	6,4	18,4	0,32
138/94	Суп картофель с бобовыми	250	6	4,75	21,75	153,5	0,235	0,2	11,65	37,65	2,005
416/94	Котлета мясная с/соусом	70/35	11,5	18,15	6,9	237				10,5	-
469/94	Макаронные отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,05	0,06		28,5	0,9
588/94	Компот из с/фруктов	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/30	4,29	1,26	2,69	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		28,79	30,96	106,04	709,2	0,404	0,329	19,05	113,05	5,045
ПОЛДНИК											
109/99	Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295,4	0,06	0,03		13	1
644/94	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,1	0,2	28	0,4
	ИТОГО:		13	19,5	69,02	504,4	0,18	0,16	0,2	41	2
	Всего:		50,5	69,46	258,7	1869,68	1,089	0,559	24,373	200,808	9,597

День вторник
неделя - четвёртая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
274/94	Макароны с сыром	150	7.5	6.1	30.6	235.5	0.08	0.08	0.11	142.7	0.83
22/97	Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
762/97	Кофе с молоком	200	0,348	0,384	15,53	67,05	0,004	0,018	0,15 6	14,85	1,68
	Батон	50	2,9	2,0	19,2	100,02	0,024	0,02		8,6	0,78
	ИТОГО:		10.808	16.784	65.42	477.37	0.109	0,13	0,26 6	168.55	3,31
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Апельсин	100	0,4		8,6	33					
ОБЕД											
2008	Салат из зелёного горошка	32	3	1,7	7	45	0,1	0,02		2,5	0,16
120/94	Щи из свежей капусты	250	2.06	5.83	9.12	98.35	0.065	0.067	30	43.52	0.76
332/94	Рыбные тефтели с/с	70/30	11.5	8.1	12.8	175	-	-	0.9	44	0.8
465/94	Рис отварной	150	3.822	4.346	40.298	214.5	0.043	0.027	-	5.21	0.11
591/94	Кисель из концентрата	200			9,98	39,9	0,1		2,3	0,3	0,03
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/30	4,29	1,26	26,92	137,1	0,069	0,039		17,4	1,76
	ИТОГО:		24.672	21.236	106.118	709.85	0,377	0,936	33.2	112.93	3.62
ПОЛДНИК											
297/94	Запеканка творожная	100/30	15.8	10.8	23.5	271.1	0.42	0.27	0.55	164.5	1.06
628/94	Чай с сахаром	200	0,3		15,1	62				0,45	0,045
	ИТОГО:		16.1	10.8	38.6	333.1	0,42	0,27	0.55	164.95	1.105
	ВСЕГО:		51.98	48.82	218.738	1553.32	0.906	1.336	34.0 16	446.43	8.035

**День среда,
неделя - четвёртая
Сезон –осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
284/94	Омлет натуральный	100	5,1	9.4	0.9	198	0,6	0,05	-	254	3
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	1.3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
642/94	Какао	200	3.8	3.9	24.8	147.7	0,02	0,15	2.6	240	0,1
	Батон	25	1,93	0,75	12,5	56,1	0,015	0,014	-	5,5	0,5
	ИТОГО:		12.13	20,35	46.5	499.6	0,645	0,234	2.6	522.7	3.95
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Груша	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
139/94	Суп картоф.с макарон.изд.	250	2,9	2.5	20.7	113.3	0,07	0,13	2.3	20	0,9
522/97	Суфле куриное с/соусом	70/30	15,9	10.4	2.8	169	0,05	0,07	1.0	12	1,2
472/94	Картофельное пюре	150	2.69	4.4	21.1	135.14	0,16	0,1	25.7	22.94	1.2
585/94	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	17,9	68	0,005	0,003	7,92	5,21	0,11
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/25	4,2	1,1	15,9	183,8	0,7	0,04		6,8	0,7
	ИТОГО:		25.79	18.4	78.4	669.24	0.985	0,343	36.92	66.95	4.11
ПОЛДНИК											
60/94	Винегрет	60	0.6	3.3	7.2	71.4	0,02	0,2	18.9	44.16	1,2
	Кондитерское изделие	40	3	0.9	26.84	172	0.16	0.06			1.2
628/94	Чай	200	0.3	-	15.1	62	0,02	0,15	2,6	240	0,1
	ИТОГО:		3.9	4.2	49.14	305.4	0,20	0,41	21.5	284.16	2.5
	ВСЕГО:		42.22	42.95	183.84	1517.24	1.860	1.017	71.02	889.81	12,76

**День четверг,
неделя - четвёртая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
д/в 1990	Каша молочная ячневая	200	5,8	9,2	31,8	236	0,21	0,044	0,14	32,6	1,3
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	1,3	6,3	8,3	97,8	0,01	0,02		23,2	0,35
762/97	Кофейный напиток	200									
	Батон	25	1,4	1,0	9,6	50	0,012	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		8.5	16.5	50.7	383.8	0,232	0,074	0.14	60.1	2,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Яблоко	100	0,4		9,8	43	0,03	0,03	10	16	2,2
ОБЕД											
110/94	Борщ	250	1.7	12.7	12.7	97.5	0.057	0.067	19.07	50.1	1.2
141/2002	Гуляш из отварного мяса	70/60	22.7	14.1	9.2	247.9	0.12	0.1	0.6	28	1.5
463/94	Каша гречневая	150	5.7	5.2	29.7	192	0.3	0.14	-	18.22	4.7
588/94	Компот из с/фруктов	200	0.6	-	35.4	96	0.02	-	2	0.6	0.06
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	11,8	59,4	0,051	0,024	-	8,7	1,2
	ИТОГО:		32.68	32.36	98.8	693.8	0.548	0,331	21.67	105.62	8.66
ПОЛДНИК											
294/94	Сырники из творога	130/30	19.4	12.2	28	302.9	0.5	0.34	0.75	178.2	1.3
644/94	Молоко	200	5.9	6.8	9.9	123	0.04	0.1	0.2	28	0.4
	ИТОГО:		25.3	19	37.9	425.9	0,54	0,44	0.95	206.2	1.7
	ВСЕГО:		66.88	67.86	197.2	1546.5	1,39	0,848	32.76	387.92	112.76

**День пятница,
неделя - четвёртая
Сезон – осенне-зимний,
Возрастная категория 3-7 лет**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
2000	Вермишель молочная	200	3,6	3,4	7,6	95	0,04	0,05	0,15	20,9	0,29
22/97	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,3	0,09	74,8	0,001	0,012		2,4	0,02
628/94	Чай с/с	200	0,4		15,05	62,03	0,45				0,045
	Батон	25	2,9	1,0	9,6	50,01	0,012	0,01		4,3	0,39
	ИТОГО:		6,96	12,7	32,34	281,84	0,611	0,072	0,15	27,6	0,745
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок	100	1,0		11,5	47	0,02	0,015	15	16	2,2
ОБЕД											
129/94	Рассольник Ленинградский	250	0,25	4,5	17,5	122,9	0,11	0,08	16,78	32,42	1,04
71/99	Салат из моркови с яблоком	60	0,84	3,12	5,4	40,8	-	-	6	9,6	1,32
430/94	Запеканка картофель с мясом	170/30	21,8	13,7	32,2	339	0,2	0,17	30	24,42	2,5
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,4	96	0,02		2	0,6	0,06
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,63	13,46	68,5	0,035	0,02		9	0,88
	ИТОГО:		25,09	22,45	106,3	736,2	0,395	0,29	72,78	98,04	5,8
ПОЛДНИК											
	Йогурт «Вятский»	200	5,6	6,4	34,4	204					
502	Пирожок с рисом и яйцом	75	2,77	5,2	16,75	124,58	0,023	0,053	12,53	-	0,48
	ИТОГО:		8,37	11,6	51,15	328,58	0,023	0,053	12,53		0,48
	ВСЕГО:		41,42	46,75	201,29	1393,62	1,031	0,43	100,46	141,64	9,225