

День понедельник,
неделя - первая
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											
89/90	Каши жидкие (рисовая)	180	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,1	20	0,8
14/10/11	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	-	-	2,6	240	0,1
1/97	Бутерброд с маслом	10/20	2,76	8,2	18,89	165	-	-	-	21,6	0,32
	ИТОГО:	410	14,23	17,15	80,69	570	0,184	0,64	2,7	281,6	1,22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
389/15	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	100	1,0	0,0	20,2	42	0,02	0,04	5	19	2,3
	ОБЕД										
27/97	Салат из зеленого горошка	60	1,3	6,9	8	62	-	-	30	9	0,5
139/94	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне.	200	2,7	2,4	20	104	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34
522/97	Суфле из кур	70	15,9	10,4	2,8	169	-	-	-	24	2,4
482/94	Капуста тушеная	150	3	6,4	16,1	138	-	-	-	18	2,4
652/94	Напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	17,8	63	-	-	1,83	11,14	0,57
	Хлеб рж./пшен.	20/20	2,96	0,82	18,20	92	0,04	0,02	0	54,7	0,86
	ИТОГО:	820	26.86	26.92	103.1	670			35,5	134,96	8,8
ПОЛДНИК											
284/94	Омлет	110	10,7	14,4	1,9	180	0,055	0,33	0,15	75,8	1,8
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	0,0	25,2	138	-	-	3	7	0,5
	Батон	20	1,6	0,6	10	52	0,02	0,01	,	4,7	0,24
	ИТОГО:	330	12.6	15	37.1	370	0,065	0,405	3,15	87,5	2,54
	ВСЕГО:	1560	53.69	59.07	220.89	1610			41,35	504,06	12,56

День вторник,
неделя - первая
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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
89/90	Каши жидкие (кукурузная)	180	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,1	20	0,8
762/97	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,12	0,98	105,86	0,11
2/97	Бутерброд с повидлом или джемом.	35	2,7	8,2	18,89	120	0,0	0,0	0,0	2	0,0
	ИТОГО:	415	12.64	15.7	68.42	460	0,214	0,184	1,08	127,86	0,91
			ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Банан	100	1,0	4,0	5,9	63	0,0	0,0	4,0	14,0	2,8
	ОБЕД										
36/97	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,9	1,4	60	0,0	0,0	22,54	28,06	0,39
140/94	Суп картофельный с рыбными консервами.	200	10,7	3,3	25,6	207	0,0	0,0	0,3	122	0,4
462/04	Тефтели из говядины с рисом	70/25	7,7	11,5	8,4	168	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
472/96	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	0,0	0,0	10,74	37,12	1,09
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	23,3	96	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб рж./пшен.	20/20	2,96	0,82	18,20	92	0,04	0,02	0,0	54,7	0,86
	ИТОГО:	845	26.46	29.72	103.4	821	0,06	0,12	39,58	257,08	9,54
	ПОЛДНИК										
297/94	Запеканка творожная	110/30	16,9	9,6	13,2	209	0,42	0,21	0,230	140,67	0,50
638/04	Напиток яблочный (из яблок)	200	0.06	0.06	1.36	86	0,0	0,0	1,05	0,0	0,0
	ИТОГО:	340	16.96	9.66	14.56	295	0,44	0,22	1,28	145,37	0,74
	ВСЕГО:	1600	56.06	120.42	186.38	1576	0,714	0,524	41,94	530,31	11,19

День среда,
неделя - первая
Возрастная категория 3-7 лет

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
89/90	Каши жидкие (пшенная)	180	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,1	20	0,8
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,9	35	0,0	0,0	0,0	4,9	0,0
4/11	Хлеб с маслом и сыром	30	5,2	5,1	10,9	106	0,0	0,0	0,0	12,20	0,51
	ИТОГО:	410	12,9	10,6	64,7	411	0.184	0.064	0.1	37.1	1.31
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Яблоко	100	0,4	0,3	1,03	45	0,0	0,0	4	14	2,8
	ОБЕД										
60-94	Винегрет овощной	60	0,6	3,3	7,2	71	62	0,0	3,19	13,53	0,0
129/94	Рассольник Ленинградский	200	2,0	6,3	21,0	121	0,0	0,0	9,4	36	0,8
17/12	Зразы ленивые	70	8,5	8,3	10,8	229	0,057	0,069	3,687	10,28	0,33
469/94	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	208	0,0	0,0	0,0	28,5	0,9
348/12	Соус красный основной	30	0,6	2,1	4	37	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0
588/96	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,0	17,9	68	0,0	0,0	7,92	5,21	
	Хлеб рж./пшен.	20/20	2,96	0,82	18,20	92	0,04	0,02	0	54,7	0,86
	ИТОГО:	850	20.56	25.92	118.53	871	62.457	0.089	28.197	162.22	5.69
	ПОЛДНИК										
687/94	Пирожок с повидлом	75	3,6	1,4	30,8	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
644/94	Молоко кипяченное	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,1	0,2	28	0,04
	ИТОГО:	275	9.5	8.2	40.7	273	0.04	0.1	0.2	20	0.04
	ВСЕГО:	1535	42.96	44.72	223.93	1555	62.681	0.253	28.497	219.32	7.04

День четверг,
неделя - первая
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										
89/90	Каши жидкие (овсяная)	180	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,1	20	0,8
14/10/11	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	-	-	2,6	240	0,1
1/97	Бутерброд с маслом	30	2,76	8,2	18,89	165	0,0	0,0	0,0	21,6	0,32
	ИТОГО:	410	14,23	17,18	80,69	570	0.184	0.064	2.7	281.6	1.22
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
389/15	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	100	1,0	0,0	20,2	42	0,02	0,04	5	19	2,3
	ОБЕД										
14/11	Овощи натуральные	60	0,4	3,7	3	48	0,0	0,0	8,0	23,0	0,4
6/02	Суп картофельный с клецками	200	1,3	0,6	4,8	69	0,1	0,09	10,01	36,6	0,71
388/04	Котлеты и биточки рыбные	70	10,43	7,98	9,03	150	0,09	0,07	0,10	29,2	0,8
465/94	Рис откидной(отварной)	150	3,3	3,5	34,8	197	0,043	0,0227	0,0	5,21	0,11
348/12	Соус красный основной	30	0,6	2,1	4	37	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0
699/04	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	22,5	86	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб рж./пшен.	20/20	2,96	0,82	18,20	92	0,04	0,02	0	54,7	0,86
	ИТОГО:	850	20.09	19	116.53	721	0.293	0.2427	17.01	167.71	5.18
	ПОЛДНИК:										
294/94	Сырники со сгущенным молоком.	110	17,68	9,82	28,21	271	0,0	0,0	0,42	0,0	0,0
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	18,2	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	310	17.98	9.82	46.41	307	0.02	0.01	0.42	4.7	0.24
	ВСЕГО:	1570	52.3	88.48	243.63	1598	0.497	0.3167	20.13	454.01	6.64

День пятница,
неделя - первая
Возрастная категория 3-7 лет

№ рецептур ы	Приём пищи, наименовани блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая денность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
89/90	Каши жидкие (манная)	180	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,1	20	0,8
762/97	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,6	14,17	93	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0
2/97	Бутерброд с повидлом или джемом.	35	2,7	8,2	18,89	120	0,0	0,0	0,05	119,7	0,6
	ИТОГО:	415	13,42	16,3	71,96	483	0,184	0,64	1,45	139,7	1,4
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Груша	100	1,0	0,0	20,2	42	0,0	0,0	22,54	28,06	0,39
	ОБЕД										
27/1	Салат с кукурузой	60	1,1	4,1	7,3	72	0,0	0,0	5,4	13,66	0,34
132/94	Суп овощной	200	3,2	5,8	23,3	153	0,0	0,0	36	36	0,7
401/94	Гуляш из говядины	50/75	23,1	11,55	0,45	186	0,0	0,0	0,4	19	1
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,9	3,7	29,2	139	-	-	-	18	2,4
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	23,3	96	0,0	0,0	0,12	0,0	0,0
	Хлеб рж./пшен.	20/20	2,96	0,82	18,20	92	0,04	0,02	0	54,7	0,86
	ИТОГО:	875	35.86	25.97	121.95	780	0,04	0,02	64,46	169,42	5,69
			ПОЛДНИК								
	Кондитерское изделие	70	3.6	18.55	45.85	126	0,0	0,0	0,17	0,0	0,0
630/94	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	61	0,004	0,018	0,156	14,85	0,057
	ИТОГО:	270	5.2	20.15	63.25	187	0,004	0,018	0,326	14,85	0,057
	ВСЕГО:	1560	54.48	62.42	257.16	1450	0,228	0,678	66,236	323,97	7,147

День понедельник,
неделя - вторая
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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
89/90	Каши жидкие (пшенная)	180	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,1	20	0,8
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,9	35	0,0	0,0	0,0	4,9	0,0
2/97	Бутерброд с повидлом или джемом.	35	2,7	8,2	18,89	120	0,0	0,0	0,0	2	0,0
	ИТОГО:	415	10,4	13,7	72,69	425	0,184	0,64	0,1	26,9	0,8
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
389/15	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	100	1,0	0,0	20,2	42	0,02	0,04	5	19	2,3
	ОБЕД										
36/97	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,9	1,4	60	0,0	0,0	5,4	13,66	0,34
120/94	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.1	5.6	7.3	59	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
403/94	Плов из говядины	200	24,3	15,3	28,4	376					
642/04	Кисель из яблок(варенье)	200	0,1	0,0	27,7	107	0,0	0,0	0,12	0,0	0,0
	Хлеб рж./пшен.	20/20	2,96	0,82	18,20	92	0,04	0,02	0,0	54,7	0,86
	ИТОГО:	800	21.36	28.8	109.36	708	0,6	0,6	10,52	209,36	4,7
	ПОЛДНИК										
284/94	Омлет	110	10,7	14,4	1,9	180	0,0	0,0	0,00	22,0	1,0
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	0,0	25,2	138	0,0	0,001	1,8	70,3	2,5
	Батон	20	1,6	0,6	10	52	0,04	0,1	0,2	28	0,04
	ИТОГО:	330	12.6	15	37.1	370	0,1	1,23	0,2	41	5,04
	ВСЕГО:	1545	44.36	57.5	219.15	1503	0,884	2,47	10,82	277,26	10,54

День вторник,
неделя - вторая
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										
89/90	Каши жидкие (пшеничная)	180	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,1	20	0,8
14/10/11	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	-	-	2,6	24,0	0,1
1/97	Бутерброд с маслом	30	2,76	8,2	18,89	165	0,0	0,0	0,0	21,6	0,32
	ИТОГО:	410	14.23	17.18	80.69	570	0,184	0,064	2,7	65,6	1,22
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Банан	100	1,0	0,0	20,2	42	0,0	0,0	4,0	14,0	2,8
	ОБЕД										
62/97	Салат из св. капусты с маслом растительным	60	1,2	2,5	1,1	107	-	-	30	9	0,5
129/94	Рассольник Ленинградский	200	2,0	6,3	21,0	121	0,0	0,0	9,4	36	0,8
394/94	Жаркое по-домашнему	200	11,12	10,56	22,88	219	0,0	0,0	7	34	2,4
699/04	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	22,5	86	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб рж./пшен.	20/20	2,96	0,82	18,20	92	0,04	0,02	0,0	54,7	0,86
	ИТОГО:	800	18,38	20,18	105,88	667	0,04	0,02	50,4	147,7	7,36
	ПОЛДНИК										
698/04	Йогурт питьевой	200	5,6	5,4	20,4	162	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
109/99	Булочка домашняя	75	5,6	9,9	45,7	295	0,06	0,03	0,0	13	1,0
	ИТОГО:	275	11.2	15.3	66.1	457	0,04	0,021	1,8	147	4,36
	ВСЕГО:	1485	43,81	52,66	252,67	1694	0,264	0,105	54,9	360,3	12,94

День среда,
неделя - вторая
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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
89/90	Каши жидкие (рисовая)	180	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,1	20	0,8
762/97	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2,00	10,63	70	0,03	0,12	0,98	105,86	0,11
4/11	Хлеб с маслом и сыром	35	5,2	5,1	10,9	106	0,0	0,0	0,0	12,20	0,51
	ИТОГО:	415	15,14	12,6	60,43	446	0.184	0.184	1.08	1.42	1.42
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Яблоко	100	1,0	0,0	20,2	42	0,0	0,0	4	14	2,8
	ОБЕД										
14/11	Овощи натуральные	60	0,4	3,7	3	48	62	0,0	3,19	13,53	0,0
139/94	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне.	200	2,7	2,4	20	104	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34
522/97	Суфле из кур	70	15,39	10,4	2,8	169	0,0	0,0	0,0	24,0	2,4
348/12	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19	0,0	0,0	5,0	10,0	0,5
472/96	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	2,6	135	0,0	0,0	10,74	37,12	1,09
588/94	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	3,3	96	0,02	0,1	2	1,2	0,9
	Хлеб рж./пшен.	20/20	2,96	0,82	18,20	92	0,04	0,02	0,0	54,7	0,86
	ИТОГО:	850	26,85	22,42	72,4	705	62.09	0,13	21,31	150,81	8,89
	ПОЛДНИК										
297/94	Запеканка творожная	110	16,9	9,6	13,2	209	0,42	0,21	0,230	140,67	0,50
638/04	Напиток яблочный (из яблок)	200	0.06	0.06	1.36	86	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ИТОГО:	310	16,96	9,66	14,56	295	0.44	0.22	0.230	145.37	0.74
	ВСЕГО:	1575	58,95	44,68	97,39	1446	62.714	25.646	26.652	287.92	9.81

День четверг,
неделя - вторая
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										
89/90	Каши жидкие (манная)	180	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,1	20	0,8
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	18,2	36	0,0	0,0	2,6	6,0	0,0
2/97	Бутерброд с повидлом или джемом.	35	2,7	8,2	18,89	120	0,0	0,0	0,05	119,7	0,6
	ИТОГО:	415	10,6	13,7	75,99	426	0.184	0.064	2.75	145.7	1.4
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
389/15	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	100	1,0	0,0	20,2	42	0,02	0,04	5	19	2,3
	ОБЕД										
29/94	Салат из свеклы с сыром	60	0,8	4,4	5,1	63					
131/94	Суп картофельный с рыбой	200	4,8	0,3	8,4	122	0,0	0,0	0,3	122	0,4
451/04	Котлеты, биточки, шницеля из говядины.	70	10,15	8,4	8,96	145	0,0	0,0	0,05	17,38	0,75
3/11	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97	0.0	0.0	0.0	18	2,4
631/04	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,36	86	0,	0,0	0,70	0,0	0,0
	Хлеб рж./пшен.	20/20	2,96	0,82	18,20	92	0,04	0,02	0,0	54,7	0,86
	ИТОГО:	820	22.07	17.68	95.72	647	0.06	0.02	33.59	269.14	7.6
	ПОЛДНИК										
274/94	Макароны с сыром	180	9,3	15,6	31,3	306	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	0,0	25,2	138	0,04	0,1	0,2	28	0,04
	ИТОГО:	380	9.6	15.6	56.5	444	0.04	0.1	0.2	28	0.04
	ВСЕГО:	1610	42.27	46.98	228.21	1517	0.284	0.184	36.54	442.84	9.04

День пятница,
неделя - вторая
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										
89/90	Каши жидкие (овсяная)	180	7,6	5,5	38,9	270	0,184	0,064	0,1	20	0,8
14/10/11	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	-	-	2,6	24,0	0,1
1/97	Бутерброд с маслом	30	2,76	8,2	18,89	165	0,0	0,0	0,0	21,6	0,32
	ИТОГО:	410	14.23	17.18	80.69	570	0.184	0.064	2.7	65.6	1.22
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Груша	100	1,0	0,0	20,2	42	0,0	0,0	4,0	14,0	2,8
	ОБЕД										
27/1	Салат с кукурузой	60	1,1	4,1	7,3	72	0,0	0,0	5,4	13,66	0,34
110/94	Борщ овощной	200	6,1	6	12,5	116	0.0	0.0	8,8	87	1,3
324/94	Котлета рыбная	70	10,4	5,3	11,6	140	1,0	0,8	0,0	46	0,8
348/12	Соус красный основной	30	0,7	0,9	2,3	19	0,0	0,0	5,0	10,0	0,5
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,9	3,7	29,2	139	-	-	-	18	2,4
652/94	Напиток из плодов шиповника	200	0,0	0,0	17,8	63	0,032	0,016	0,0	6,6	0,6
	Хлеб рж./пшен.	20/20	2,96	0,82	18,20	92	0,04	0,02	0,0	54,7	0,86
	ИТОГО:	850	26.16	20.82	119.1	683	1.115	0.8587	23.03	183.65	6.76
	ПОЛДНИК										
	Кондитерское изделие	40	2,1	10,6	26,2	72	0,0	0,0	0,0	4,9	0,0
6/11	Яйцо отварное	40	5,12	4,6	0,3	63	0,055	0,33	0,15	75,8	1,8
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,9	35	0,02	0,01	,	4,7	0,24
	ИТОГО:	280	7.32	15.2	41.4	170	0.075	0.34	0.15	85.4	2.04
	ВСЕГО:	1540	47.71	53.2	241.19	1423	1374	12627	25.88	334.65	10.02