УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с. Нижнее Санчелеево
_____Воробьев Н.В.
«___»_____2023 год

C=RU, O=ГБОУ СОШ с.Нижнее Санчелеево, CN=Николай Воробьев, E=so_cu_nsanch_stv@samara.edu.ru
00995b6f2b0677af23
2023-10-07 18:45:40

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-ДО 3Х, С 3-Х ДО 7 ЛЕТ,

ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «РАДУГА» С. НИЖНЕЕ САНЧЕЛЕЕВО, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,

В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
65	**Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»**	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
37	**Чай с сахаром с лимоном**	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289	
12	**Батон с шоколадным маслом**	30/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**415**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
7	**Сок**	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**180**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
31	**Салат из соленого огурца**	50	0,055	0,434	0,41	5,657	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
55	**Овощной суп на м/б со сметаной**	200/6	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
63	**Картофель тушеный с мясом**	150	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
26	**Компот**	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
1	**Хлеб пшеничный**	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
2	**Хлеб ржаной**	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**626**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,22	5,902
	ПОЛДНИК										
251	**Кисломолочный продукт**	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
73	**Пирожок с вишней**	100	5,8	5,6	39	224	0,11	0,08	3	31	1,3
	Всего за полдник	**220**	10,15	9,35	45	299	0,17	0,34	4,05	211	1,45
	УЖИН										
77	**Творожные сырники со сгущен.мол.**	150/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
93	**Чай с сахаром**	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	**350**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1821**	89,367	84,480	120,534	2112,621	1,8760,846	204,53		258,5	11,91

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
65	**Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»**	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
37	**Чай с сахаром с лимоном**	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289	
12	**Батон с маслом**	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**325**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
7	**Сок**	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**150**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
31	**Салат из соленого огурца**	25	0,055	0,434	0,41	5,657	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
55	**Овощной суп на м/б со сметаной**	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
63	**Картофель тушеный с мясом**	120	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
26	**Компот**	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
1	**Хлеб пшеничный**	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
2	**Хлеб ржаной**	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**505**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
251	**Кисломолочный продукт**	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
73	**Пирожок с вишней**	100	5,8	5,6	39	224	0,11	0,08 3		31	1,3
	Всего за полдник	**250**	10,15	9,35	45	299	0,17	0,34	4,05	211	1,45
	УЖИН										
77	**Творожные сырники со сгущен.мол.**	120/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
93	**Чай с сахаром**	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	**350**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1520**	89,367	84,480	120,534	2112,621	1,876	0,846	204,53	258,5	11,91

День недели: ВТОРНИК
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 3 до 7лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша молочная гречневая жидкая	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Кофейный напиток на молоке	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	Батон с шоколадным маслом	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**405**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**180**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат из кукурузы(консерв)	50	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Суп овощной со сметаной	200	2,934,7218,21			120,85	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Рыба тушенная под овощами	150	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Пюре гороховое	100	8,77	1,36	24,66	123,52					
	Компот	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**650**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Сок	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**220**									
	УЖИН										
	Картофель запечённый с растит маслом	150/20	2,574	5,4811,96		108,88	0,078	0,366	16,27	190,3	0,943
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминизация	180	0,179	0,060	18,720	71,453	0,002	0,010	0,30	8,39	0,339
	Всего за ужин	**360**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1815**									

День недели: ВТОРНИК
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша молочная гречневая жидкая	150	4,85 6,1424,32			170,8	0,122	0,281	1,12	220	0,568
	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	Батон с шоколадным маслом	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**325**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**150**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат из кукурузы(консерв)	40	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Суп овощной со сметаной	150	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Рыба тушенная под овощами	120	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Пюре гороховое	80	8,77	1,36	24,66	123,52					
	Компот	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**520**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Сок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**190**									
	УЖИН										
	Картофель запечённый с растит маслом	120/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминизация	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	**290**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1505**									

День недели: СРЕДА
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 3 до 7лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша манная молочная	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чайс лимоном	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Батон с маслом с сыром	35/5/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**425**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	95	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	Всего за 2-й завтрак	**95**	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	ОБЕД										
	Салат из отварной свеклы	30	0,98	2,0	4	82,1	0,056	0,035	10,23	6,770	0,448
	Свекольник с яйцом и сметаной	200/5/5	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,6	0,306
	Котлета	150	9,641	13,337	13,53	209,329	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
	Пюре картофельное	100	3,40	53,35	20,52	152,5	0,155	0,12	20,17	41,08	1,12
	Компот	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	45	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**655**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Сок	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**220**									
	УЖИН										
	Капуста тушенная	150	8,11	8,23	27,4	215	0,078	0,366	16,27	190,3	0,943
	Чай	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Всего за ужин	**340**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1740**									

День недели: СРЕДА
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	CaFe	
	Каша манная молочная	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай с лимоном	150	4,85 6,1424,32			170,8	0,122	0,281	1,12	220	0,568
	Батон с маслом с сыром	30/5/5	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	Всего за завтрак	**340**	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	2-Й ЗАВТРАК		4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	Свежий фрукт	95	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	Всего за 2-й завтрак	**95**	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	ОБЕД										
	Салат из отварной свеклы	25	0,52 3,07	1,57		35,88	0,01	0,002	3,33	13,97	0,37
	Свекольник с яйцом и сметаной	150/5/5	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Котлета	120	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Пюре картофельное	80	3,40	53,35	20,52	152,5	0,155	0,12	20,17	41,08	1,12
	Компот	150	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Хлеб пшеничный	30	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб ржаной	40	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Всего за обед	**515**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Сок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**190**									
	УЖИН										
	Рагу овощное	120	8,11 8,23	27,4		215	0,11	0,17	0,45	58,6	1,4
	Чай	150	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Всего за ужин	**280**	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за день	**1420**									

День недели: ЧЕТВЕРГ
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 3 до 7лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша ячневая молочная	180	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,5	0,558
	Чай	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**390**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	Всего за 2-й завтрак	**100**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат редьки с морковью	50	0,95	2,99	4,60	49,92	0,100	0,100	15,01	24,96	0,34
	Суп с клецками	200/5	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,6	0,306
	Гуляш	70	8,98	9,49	7,31	150,5					
	Греча	100	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Кисель	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**557**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**220**									
	УЖИН										
	Омлет	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	Хлеб пшеничный	40	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Чай с шиповником	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Всего за ужин	**370**	4,058	3,338	30,804	153,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1735**									

День недели: ЧЕТВЕРГ
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	Каша ячневая молочная	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**330**	9,226	13,399	58,174	379,644	0,386	0,525	6,616	395,22	1,538
	2-Й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	95	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	Всего за 2-й завтрак	**95**	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12	1,650
	ОБЕД										
	Салат редьки с морковью	40	0,95 2,99 4,60			49,92	0,100	0,100	15,01	24,96	0,34
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Тефтели мясные	50	6,41 6,78	5,22		107,54	0,226	1,591	23,32	29,94	5,042
	Греча	80	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Кисель «С» витаминизация	150	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Хлеб пшеничный	20	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб ржаной	40	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Всего за обед	**455**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,22	5,902
	ПОЛДНИК										
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**190**									
	УЖИН										
	Биточки пшенные	120	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Чай с лимоном	150	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Всего за ужин	**290**	6,797	6,125	43,711	246,230	0,155	0,281	40,310	169,07	4,631
	Всего за день	**1415**									

День недели: ПЯТНИЦА
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 3 до 7лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай	180	0,094	0	0,041	39,96	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Батон с шоколадным маслом	30/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**415**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**180**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат с луком	50	1,4	6,2	8,1	101,7	0,021	0,04	9,96	37,41	1,372
	Щи из свежей капусты со сметанной	200/5	7,440	7,785	13,312	158,249	1,043	0,101	8,472	25,06	0,870
	Рыбная запеканка	150	9,641	13,337	13,53	209,329	0,134	0,147	17,48	25,66	1,777
	Кисель	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**665**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**220**									
	УЖИН										
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	15,24	9,83	15,41	211,08	0,15	0,46	56,00	45,99	1,403
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Чай «С» витаминизация	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Всего за ужин	**360**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1840**									

День недели: ПЯТНИЦА
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай	150	0,094	0	0,041	39,96	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Батон с шоколадным маслом	20/5	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	Всего за завтрак	**325**	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	2-Й ЗАВТРАК		4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**150**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат с луком	40	1,4	6,2	8,1	101,7	0,021	0,04	9,96	37,41	1,372
	Щи из свежей капусты со сметанной	150/5	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Рыбная запеканка	120	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Кисель	150	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Хлеб пшеничный	20	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб ржаной	40	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Всего за обед	**525**	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	ПОЛДНИК										
	Чай «С» витаминизация	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**190**									
	УЖИН										
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Хлеб пшеничный	20	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Чай	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	**300**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1490**									

ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 3 до 7лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289	
	Батон с шоколадным маслом	30/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**395**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**180**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Свекольный салат	50	0,055	0,009	0,41	54,435	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
	Суп вермешелевый	200	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Котлетапо домашнему.Соус	70/20	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Перловка отварная	100	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Компот	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**700**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**220**									
	УЖИН										
	Сырники из творога с повидлом	150/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Чай	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	**370**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1667**									

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289	
	Батон с маслом	30/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**335**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**150**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Свекольный салат	40	0,391	2,640	7,763	54,435	0,008	0,017	3,210	14,63	0,713
	Суп вермешелевый	150	9,6	0,45	6,9	79,1	0,056	0,035	8,951	36,5	0,51
	Котлета по домашнему. Соус	60/20	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Перловка отварная	80	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Компот	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**490**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**190**									
	УЖИН										
	Сырники из творога с повидлом	120/20	25,19	12,53	27,01	316,59	0,078	0,366	0,558	142,97	0609
	Чай с лимоном	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	**290**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1455**									

День недели: ВТОРНИК
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 3 до 7лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Кофейный напиток	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	Батон смаслом	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**355**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**180**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат «Витаминный»	50	0,055	0,009	0,41	1,832	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
	Рассольник со сметаной	200/5	2,2	3,22,9		47,3	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Рыба тушеная с овощами	70/20	4,737	3,274	2,114	56,343	0,054	0,054	8,275	30,92	0,546
	Пюре гороховое	100	8,77	1,36	24,66	123,52					
	Кисель	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**705**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Сок	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**220**									
	УЖИН										
	Салат из зеленого горошка(консерв)	50	0,498	2,646	4,493	42,654	0,033	0,020	5,8	6,77	0,323
	Макароны отварные с маслом	180	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Чай	150	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	11,10	0,289
	Всего за ужин	**310**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1770**									

День недели: ВТОРНИК
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,85 6,1424,32			170,8	0,122	0,281	1,12	220	0,568
	Кофейный напиток	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138	0,289
	Батон с шоколадным маслом	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	Всего за завтрак	**325**	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**150**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат «Витаминный»	40	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Рассольник со сметанной	150/5	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Рыба тушеная с овощами	60/20	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Пюре гороховое	80	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Кисель	150	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб пшеничный	20	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Хлеб ржаной	40	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	Всего за обед	**565**									
	ПОЛДНИК		4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**190**									
	УЖИН		17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Салат из зеленого горошка(консерв)	50	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Макароны отварный с маслом	120	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Хлеб пшеничный	20	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Чай	150	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	11,10	0,289
	Всего за ужин	**340**	7,355	5,886	55,450	290,335	0,133	0,193	89,92	137,93	2,770
	Всего за день	**1570**									

День недели: СРЕДА
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 3 до 7лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша ячневая молочная	180	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,5	0,558
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
	Всего за завтрак	**415**	11,417	19,216	60,074	443,890	54,389	0,565	8,036	441,53	1,74
	2-Й ЗАВТРАК										
	Свежий фрукт	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	Всего за 2-й завтрак	**100**	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,5	12	1,65
	ОБЕД										
	Салат из свежей моркови	30	0,95 2,99 4,60			49,92	0,100	0,100	15,01	24,96	0,34
	Борщ со сметаной	200	2,092	2,354	14,056	82,261	0,070	0,066	9,752	16,080	0,694
	Гуляш мясной	80	9,4	6,69	5,33	119,3	0,046	0,08	1,2	11,94	1,5
	Пюре Картофельное	100	3,40	53,35	20,52	152,5	0,155	0,12	20,17	41,08	1,12
	Компот	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**670**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Молоко	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**220**									
	УЖИН										
	Винегрет	50	4,052	5,691	2,504	76,815	0,067	0,190	2,900	55,500	0,860
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Чай	180	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	11,10	0,289
	Всего за ужин	**370**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1775**									

День недели: СРЕДА
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	Каша ячневая молочная	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568	
	Чай с лимоном	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Батонс маслом с сыром	20/5/5	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	Всего за завтрак	**340**	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	2-Й ЗАВТРАК		4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	Свежий фрукт	95	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**95**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат из свежей моркови	25	1,6	3,1	11,6	77,8	0,02	0,02	26,7	42,9	0,6
	Борщ со сметаной	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Гуляш мясной	60	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Пюре Картофельное	80	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Компот	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**525**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Молоко	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**190**									
	УЖИН										
	Винегрет	50	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Чай	150	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	11,10	0,289
	Всего за ужин	**300**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1450**									

День недели: ЧЕТВЕРГ
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 3 до 7лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша манная молочная	180	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289	
	Батон с маслом с сыром	30/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
	Всего за завтрак	**370**	11,417	19,216	60,074	443,890	54,389	0,565	8,036	441,53	1,74
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**180**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат из редьки	50	0,055	0,009	0,41	1,832	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
	Суп гороховый	200	4,437	1,258	19,007	100,346	0,196	0,044	2,701	34,070	1,727
	Ленивые голубцы	200	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,09	1,203
	Соус сметанный с томатом	30	0,248	1,423	1,991	21,265	0,007	0,006	0,754	2,54	0,081
	Кисель	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**730**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Кисломолочный продукт	180	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,26	2,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**220**									
	УЖИН										
	Макаронник с повидлом	150	3,89 7,26 18,79			284,94	0,071	0,064	27,21	43,89 0,88	
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Чай с шиповником	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970	0,492
	Всего за ужин	**360**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1860**									

День недели: ЧЕТВЕРГ
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	Каша манная молочная	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568	
	Чай	150	4,85 6,1424,32			170,8	0,122	0,281	1,12	220	0,568
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	Всего за завтрак	**330**	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	2-Й ЗАВТРАК		4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**150**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат из редьки	40	0,055	0,009	0,41	1,832	0,003	0,001	0,5	1,55	0,040
	Суп гороховый	150	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Ленивые голубцы	150	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Соус сметанный с томатом	20	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32	0,650
	Кисель	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**570**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Кисломолочный продукты	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,26	2,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**190**									
	УЖИН										
	Макаронник с повидлом	130	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Чай с шиповником	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	**300**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1540**									

День недели: ПЯТНИЦА
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 3 до 7лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	ЗАВТРАК										
	Каша пшенная молочная	180	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568	
	Чай	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289	
	Батон с шоколадным маслом	30/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4	0,3
	Всего за завтрак	**365**	11,417	19,216	60,074	443,890	54,389	0,565	8,036	441,53	1,74
	2-Й ЗАВТРАК										
	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**180**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат из соленого огурца с луком	30	0,98	2,0	4	82,1	0,056	0,035	10,23	6,770	0,448
	Суп рисовый	180/5	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054	20,470	32,130	0,876
	Жаркое по домашнему	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99	1,403
	Компот «С» витаминизация	180	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4	0,516
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**625**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Сок	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**220**									
	УЖИН										
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Сок	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	**350**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1740**									

День недели: ПЯТНИЦА
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe	
	Каша пшенная молочная	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220	0,568
	Чай	150	4,85 6,1424,32			170,8	0,122	0,281	1,12	220	0,568
	Батон с шоколадным маслом	30/5	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0	0,289
	Всего за завтрак	**335**	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4	0,250
	2-Й ЗАВТРАК		4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88	0,557
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	Всего за 2-й завтрак	**150**	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200	0,980
	ОБЕД										
	Салат из соленого огурца с луком	25	0,98	2,0	4	82,1	0,056	0,035	10,23	6,770	0,448
	Суп рисовый	150/5	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770	0,444
	Жаркое по домашнему	120	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940	5,042
	Компот «С» витаминизация	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4	0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14	1,560
	Всего за обед	**510**	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226	5,902
	ПОЛДНИК										
	Сок	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,150
	Кондитерские изделия	40									
	Всего за полдник	**190**									
	УЖИН										
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/10	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3	0,943
	Сок	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610	0,562
	Всего за ужин	**280**	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570	2,252
	Всего за день	**1465**									