

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с.Нижнее Санчелеево

Воробьев Н.В.

«__» _____ 2026 год

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 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	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 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Каша молочная гречневая жидкая	150	4,85	6,14	24,32	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 тушеная 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» витаминация	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

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	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	Ca	Fe
	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	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
	Котлетapo 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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	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: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	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: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	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: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	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 пшениная 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

