

Утверждаю:
Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Дреева _____

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-х ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД
С 12.01.2026 года**

П. ОРЛОВСКИЙ

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Макароны, запеченные с яйцом	150,00	7,48	6,68	22,29	179,03	0,32	0,06	60,97	26,23	22,35	75,09	1,35	222
	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60	1,30	2,80	0,70	2,50	1,60	2,50	б/н
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
4	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
5	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
	Итого:	415,00	10,73	18,43	50,31	410,83	5,95	1,71	107,37	45,80	35,98	108,26	4,84	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	386
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,00	10,00	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	6,80	5,20	7,70	103,90	9,80	2,40	80,00	3,30	5,80	11,00	10,00	63
2	Жаркое по домашнему	130,00	9,10	24,50	0,00	256,90	0,50	0,03	13,30	24,30	22,67	103,50	0,96	293
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
4	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
5	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	418
	Итого:	570,00	21,45	37,65	51,40	628,90	13,90	2,56	133,30	60,00	59,67	203,60	15,27	
Полдник														
1	Сырники из творога со сметаной/ Запеканка творожная со сметанным соусом/ Вареники ленивые со сметаной	70/20,0	7,10	3,70	9,60	100,50	0,27	0,06	46,43	141,68	22,08	193,60	0,63	245
2	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	42,70	174,60	3,00	0,00	0,00	1,10	0,90	0,70	3,00	354
	Итого:	220,00	7,30	3,90	52,30	275,10	3,27	0,06	46,43	142,78	22,98	194,30	3,63	
	Итого в день:	1305,00	39,52	60,02	163,81	1358,83	33,12	4,35	287,10	264,58	127,63	517,16	25,94	

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	4,00	3,40	14,20	104,40	0,91	0,08	30,60	161,62	24,14	137,98	0,51	100
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
	Итого:	395,00	6,65	15,05	41,42	328,20	0,94	0,43	74,20	180,49	35,27	169,55	1,50	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,91	0,20	8,10	43,00	63,16	0,38	0,00	30,13	11,38	20,13	0,31	386
	Итого:	100,00	0,91	0,20	8,10	43,00	63,16	0,38	0,00	30,13	11,38	20,13	0,31	
Обед														
1	Суп картофельный с крупой (рис)	200,00	2,30	2,20	17,10	97,20	6,60	0,08	0,00	18,44	20,00	50,04	0,71	86
2	Пюре картофельное	130,00	4,70	0,50	26,00	127,40	0,00	3,50	0,00	0,90	2,00	3,90	4,30	203
3	Котлеты мясные	70,00	10,90	4,90	6,00	112,00	0,00	0,07	19,00	14,00	23,10	116,50	1,18	299
4	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60	1,30	2,80	0,70	2,50	1,60	2,50	б/н
5	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
6	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
7	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55	0,01	8,10	13,03	3,24	3,96	0,85	390
	Итого:	690,00	23,35	15,85	102,92	643,10	13,75	5,07	69,90	66,87	74,84	252,50	11,33	
Полдник														
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50,00	2,75	2,50	29,62	152,00	0,11	0,04	8,05	9,54	10,59	29,55	0,53	437
2	Чай с сахаром	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	0,04	36,00	223,20	25,20	165,60	0,18	420
	Итого:	230,00	7,97	7,00	37,18	244,00	0,65	0,08	44,05	232,74	35,79	195,15	0,71	
	Итого в день:	1415,00	38,88	38,10	189,62	1258,30	78,50	5,96	188,15	510,23	157,28	637,33	13,85	

День: третий
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Каша манная вязкая с сахаром	180,00	5,20	11,20	20,20	203,90	2,30	7,10	10,00	19,00	6,10	19,00	2,40	182
2	Чай с молоком	180,00	1,60	1,40	20,30	95,20	0,80	1,20	1,00	5,90	3,60	6,70	10,00	413
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
4	Повидло порциями	10,00	0,70	0,30	19,60	86,20	5,20	3,20	1,60	2,10	2,20	2,90	2,50	155
	Итого:	400,00	9,95	20,45	74,72	521,30	8,30	11,55	52,60	36,30	21,80	57,70	15,52	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	1,49	0,51	21,00	95,00	10,00	0,04	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	386
	Итого:	100,00	1,49	0,51	21,00	95,00	10,00	0,04	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	2,30	1,80	15,10	86,40	0,40	0,04	0,00	15,76	8,36	23,44	0,47	94
2	Плов из мяса свинины	130,00	16,60	22,00	27,00	352,30	0,33	0,05	19,50	12,59	31,12	134,06	1,08	265
3	Винегрет овощной	50,00	2,80	4,20	8,10	79,35	5,13	0,03	0,00	11,60	10,38	22,48	0,43	67
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55	0,01	8,10	13,03	3,24	3,96	0,85	390
	Итого:	620,00	26,55	36,15	103,22	816,55	7,41	0,24	67,60	72,78	77,09	260,44	4,62	
Полдник														
1	Булочка ванильная	50,00	4,30	4,30	25,00	160,00	12,41	0,08	39,44	52,91	34,38	79,32	1,36	450
2	Какао с молоком	180,00	5,20	5,20	31,00	185,00	1,60	3,60	4,00	16,00	5,60	20,00	5,00	416
	Итого:	230,00	9,50	9,50	56,00	345,00	14,01	3,68	43,44	68,91	39,98	99,32	6,36	
	Итого в день:	1350,00	47,49	66,61	254,94	1777,85	39,72	15,51	163,64	185,99	180,87	445,46	27,10	

День: четвертый
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Каша рисовая молочная с сахаром	180,00	5,40	14,40	33,30	284,40	0,00	0,03	0,00	4,51	21,16	63,35	0,45	182
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
	Итого:	395,00	8,05	26,05	60,52	508,20	0,03	0,38	43,60	23,38	32,29	94,92	1,44	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	1,500	0,500	21,00	95,00	10,00	0,04	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	386
	Итого:	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	0,04	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
Обед														
1	Суп лапша домашняя	200,00	6,80	5,20	7,70	103,90	9,80	2,40	80,00	3,30	5,80	11,00	10,00	63
2	Рыба, тушенная с овощами	70,00	10,10	2,60	6,00	85,90	1,80	0,06	4,00	24,40	25,80	132,50	0,56	261
3	Пюре картофельное	130,00	3,50	7,70	16,80	145,60	15,74	0,12	22,10	32,05	24,05	7,45	0,87	339
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
6	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	418
7	Соус томатный	10,00	0,70	0,60	1,50	13,40	2,80	0,01	0,00	11,60	6,50	11,60	1,02	366
	Итого:	650,00	26,65	24,05	75,70	616,90	33,74	2,72	146,10	103,75	93,35	251,65	16,76	
Полдник														
1	Булочка домашняя	50,00	3,00	3,90	29,80	166,80	0,00	0,04	22,40	6,84	8,24	24,28	0,49	б/н
2	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	0,08	38,00	226,80	26,50	170,10	0,19	419
	Итого:	230,00	8,48	8,78	38,87	268,80	2,46	0,12	60,40	233,64	34,74	194,38	0,68	
	Итого в день:	1375,00	44,68	59,38	196,09	1488,90	46,23	3,25	250,10	368,77	202,38	568,94	19,48	

День: пятый
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Каша вязкая (овсяная молочная)	180,00	5,80	7,40	25,60	183,60	0,00	0,16	25,00	32,00	53,37	162,37	1,83	182
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71	3
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Какао с молоком	180,00	5,20	5,20	31,00	185,00	1,60	3,60	4,00	16,00	5,60	20,00	5,00	416
	Итого:	405,00	15,75	27,15	71,22	578,20	1,67	4,16	118,60	153,50	82,27	289,17	8,26	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,91	0,20	8,10	43,00	63,16	0,38	0,00	30,13	11,38	20,13	0,31	386
	Итого:	100,00	0,91	0,20	8,10	43,00	63,16	0,38	0,00	30,13	11,38	20,13	0,31	
Обед														
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,00	6,30	5,40	12,60	126,00	4,66	0,18	0,00	30,46	28,24	69,74	1,62	87
2	Котлеты мясные	70,00	10,90	4,90	6,00	112,00	0,00	0,07	19,00	14,00	23,10	116,50	1,18	299
3	Рагу из овощей	130,00	2,15	5,25	12,40	105,43	9,49	0,06	30,16	40,46	26,29	60,66	1,04	361
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
6	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
	Итого:	640,00	24,20	23,50	69,12	585,93	14,17	0,42	89,16	114,18	102,86	325,77	5,90	
Полдник														
1	Кондитерское изделие	50,00	4,30	4,30	25,00	160,00	12,41	0,08	39,44	52,91	34,38	79,32	1,36	450
2	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	42,70	174,60	3,00	0,00	0,00	1,10	0,90	0,70	3,00	354
	Итого:	230,00	4,50	4,50	67,70	334,60	15,41	0,08	39,44	54,01	35,28	80,02	4,36	
	Итого в день:	1375,00	45,36	55,35	216,14	1541,73	94,41	5,04	247,20	351,82	231,78	715,09	18,82	

День: шестой
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
1	Суп молочный с крупой рисовой	180,00	3,20	3,40	13,10	97,20	0,91	0,07	30,60	158,83	23,07	137,46	0,25	101
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71	3
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Кофейный напиток на молоке	180,00	5,00	2,70	17,50	115,20	1,17	0,03	18,00	113,16	12,60	81,00	0,12	414
	Итого:	405,00	12,95	20,65	45,22	422,00	2,15	0,50	138,20	377,49	58,97	325,26	1,81	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	386
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,00	10,00	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
	Обед													
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200,00	2,30	2,20	17,10	97,20	6,60	0,078	0,00	19,20	21,32	53,36	0,78	86
2	Тефтели мясные	70,00	12,80	1,70	1,20	71,40	0,52	0,04	24,66	20,33	13,33	64,27	0,64	304
3	Капуста тушеная	120,00	2,48	3,88	11,31	90,12	20,60	0,03	0,00	66,54	24,78	48,70	0,97	354
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55	0,01	8,10	13,03	3,24	3,96	0,85	390
	Итого:	630,00	22,43	15,93	82,63	557,22	29,27	0,27	72,76	138,90	86,67	246,79	5,03	
	Полдник													
1	Оладьи с повидлом/ Блины с повидлом	50/20,0	3,70	4,50	12,30	100,60	0,10	2,30	3,90	2,60	1,50	5,70	2,50	401
2	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	0,08	38,00	226,80	26,50	170,10	0,19	419
	Итого:	250,00	9,18	9,38	21,37	202,60	2,56	2,38	41,90	229,40	28,00	175,80	2,69	
	Итого в день:	1385,00	44,60	46,00	159,02	1225,82	43,98	3,18	252,86	761,79	182,64	758,85	11,73	

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Омлет натуральный	110,00	9,60	10,10	31,90	140,80	0,00	0,06	247,18	81,27	13,46	179,36	1,99	229
	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60	1,30	2,80	0,70	2,50	1,60	2,50	б/н
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
4	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
5	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
	Итого:	375,00	12,85	21,85	59,92	372,60	5,63	1,71	293,58	100,84	27,09	212,53	5,48	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	386
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,00	10,00	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Обед														
1	Суп картофельный с клецками	200,00	4,50	6,70	3,20	93,60	4,60	0,06	6,40	18,78	15,96	41,90	0,65	91
2	Запеканка картофельная с мясом (свинина/птица)	130,00	9,65	7,14	22,13	191,75	19,34	0,09	15,17	19,72	32,07	112,56	1,50	308
	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60	1,30	2,80	0,70	2,50	1,60	2,50	б/н
3	свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60	1,30	2,80	0,70	2,50	1,60	2,50	б/н
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов.													
6	Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55	0,01	8,10	13,03	3,24	3,96	0,85	390
	Итого:	620,00	19,60	22,09	79,15	591,85	31,09	1,57	72,47	72,03	77,76	236,52	7,29	
Полдник														

1	Кондитерское изделие	50,00	3,55	4,20	18,00	181,00	0,00	0,04	22,40	6,84	8,24	24,28	0,49	б//н
2	Кисломолочный продукт	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	0,04	36,00	223,20	25,20	165,60	0,18	420
	Итого:	230,00	8,77	8,70	25,56	273,00	0,54	0,08	58,40	230,04	33,44	189,88	0,67	
	Итого в день:	1325,00	41,26	52,68	174,43	1281,45	47,26	3,39	424,44	418,91	147,29	649,93	15,63	

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Каша вязкая (овсяная молочная)	180,00	5,80	7,40	25,60	183,60	0,00	0,16	25,00	32,00	53,37	162,37	1,83	182
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71	3
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
	Итого:	400,00	10,75	17,85	52,82	406,20	0,10	0,26	111,00	146,87	77,90	271,44	3,43	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,91	0,20	8,10	43,00	63,16	0,38	0,00	30,13	11,38	20,13	0,31	386
	Итого:	100,00	0,91	0,20	8,10	43,00	63,16	0,38	0,00	30,13	11,38	20,13	0,31	
Обед														
1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200,00	4,50	2,90	11,90	88,00	8,95	0,11	0,40	25,36	28,92	92,94	1,02	86
2	Котлеты мясные	70,00	10,90	4,90	6,00	112,00	0,00	0,07	19,00	14,00	23,10	116,50	1,18	299
3	Пюре картофельное	130,00	3,50	7,70	16,80	145,60	15,74	0,12	22,10	32,05	24,05	7,45	0,87	339
4	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60	1,30	2,80	0,70	2,50	1,60	2,50	б/н
5	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
6	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
7	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	418
	Итого:	690,00	25,05	23,55	79,20	621,70	33,89	1,73	84,30	104,51	109,77	307,59	9,88	
Полдник														
1	Яйцо варенное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,50	0,00	1,90	12,00	2,20	1,20	9,70	5,60	209
2	Икра кабачковая	30,00	0,50	1,90	2,20	27,20	5,00	1,00	1,30	0,80	1,50	1,20	1,50	г/п
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
4	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	42,70	174,60	3,00	0,00	0,00	1,10	0,90	0,70	3,00	354
	Итого:	280,00	8,25	14,25	59,82	401,30	8,00	2,95	53,30	13,40	13,50	40,70	10,72	
	Итого в день	1470,00	44,96	55,85	199,94	1472,20	105,15	5,32	248,60	294,91	212,55	639,85	24,34	

День: девятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Каша «Дружба» (рис, пшено)	180,00	6,10	8,30	43,40	270,00	1,45	0,20	50,66	148,80	92,13	224,53	2,97	194
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71	3
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
5	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
	Итого:	405,00	11,05	22,85	70,62	530,00	1,55	0,60	140,26	263,77	116,66	333,70	4,67	
Второй завтрак														
1	Яблоки печеные/ яблоки свежие	100,00	0,38	0,43	37,86	123,50	4,03	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	403
	Итого:	100,00	0,38	0,43	37,86	123,50	4,03	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	6,80	5,20	7,70	103,90	9,80	2,40	80,00	3,30	5,80	11,00	10,00	63
2	Птица тушеная	70,00	16,30	10,30	0,00	162,40	0,01	0,04	14,00	17,40	15,25	83,75	0,79	318
3	Каша пшеничная/Гречка отварная	130,00	6,40	8,10	32,00	226,20	0,00	0,12	16,77	21,30	29,61	137,46	2,38	330
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55	0,01	8,10	13,03	3,24	3,96	0,85	390
	Итого:	640,00	34,35	31,75	92,72	791,00	11,36	2,68	158,87	74,83	77,90	312,67	15,81	
Полдник														
1	Сырники из творога со сметаной/ Запеканка творожная со сметанным соусом/ Вареники ленивые со сметаной	70/20,0	4,80	4,50	4,00	75,50	0,12	0,03	40,38	76,43	11,63	107,47	0,37	223
2	Чай с сахаром	180,00	5,00	2,70	17,50	115,20	1,17	0,03	18,00	113,16	12,60	81,00	0,12	414
	Итого:	250,00	9,80	7,20	21,50	190,70	1,29	0,06	58,38	189,59	24,23	188,47	0,49	
	Итого в день:	1395,00	55,58	62,23	222,70	1635,20	18,23	3,37	357,51	544,19	227,79	845,84	23,17	

День: десятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	4,00	3,40	14,20	104,40	0,91	0,08	30,60	161,62	24,14	137,98	0,51	100
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
4	Какао с молоком	180,00	5,20	5,20	31,00	185,00	1,60	3,60	4,00	16,00	5,60	20,00	5,00	416
	Итого:	395,00	11,65	20,25	59,82	462,80	2,51	4,03	78,20	187,02	39,64	187,18	6,23	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	0,04	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	386
	Итого:	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	0,04	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
Обед														
1	Суп картофельный с фрикадельками	200,00	3,10	1,60	4,10	43,20	8,86	0,11	2,20	22,25	27,84	81,35	1,10	89
2	Рыба, тушенная с овощами	70,00	10,10	2,60	6,00	85,90	1,80	0,06	4,00	24,40	25,80	132,50	0,56	261
3	Картофель отварной	130,00	3,50	7,70	16,80	145,60	15,74	0,12	22,10	32,05	24,05	7,45	0,87	339
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55	0,01	8,10	13,03	3,24	3,96	0,85	390
7	Соус томатный	10,00	0,70	0,60	1,50	13,40	2,80	0,01	0,00	11,60	6,50	11,60	1,02	366
	Итого:	650,00	22,25	20,65	81,42	586,60	30,75	0,42	76,40	123,13	111,43	313,36	6,19	
Полдник														
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картофелем/ или повидлом)	50,00	2,00	1,30	20,00	100,00	0,03	0,06	24,29	36,29	15,43	64,43	0,64	441
2	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
	Итого:	230,00	2,20	1,30	32,60	150,40	0,06	0,06	24,29	45,76	16,66	66,80	0,91	
	Итого в день:	1375,00	37,60	42,70	194,84	1294,80	43,31	4,54	178,89	363,91	209,73	595,34	13,94	

День: одиннадцатый
Неделя: третья
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Каша вязкая (овсяная молочная)	180,00	5,80	7,40	25,60	183,60	0,00	0,16	25,00	32,00	53,37	162,37	1,83	182
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
	Итого:	395,00	8,45	19,05	52,82	407,40	0,03	0,51	68,60	50,87	64,50	193,94	2,82	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	386
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,00	10,00	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	2,30	2,20	17,10	97,20	6,60	0,08	0,00	18,44	20,00	50,04	0,71	86
2	Пюре картофельное	130,00	3,50	7,70	16,80	145,60	15,74	0,12	22,10	32,05	24,05	7,45	0,87	339
3	Котлеты мясные	70,00	10,90	4,90	6,00	112,00	0,00	0,07	19,00	14,00	23,10	116,50	1,18	299
4	Овощи натуральные свежие/соленые: помидор/огурец/ салат из свежей капусты/салат из квашенной капусты/ салат из свежей капусты с зеленым горошком/ салат из квашенной капусты с зеленым горошком/салат из свежей капусты с огурцом /свекла отварная/ салат из свеклы отварной с зеленым горошком/салат из отварной свеклы/винегрет овощной	50,00	0,60	0,10	0,80	8,00	5,60	1,30	2,80	0,70	2,50	1,60	2,50	б/н
5	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
6	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
7	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	150,00	0,16	0,16	22,91	88,66	1,55	0,01	8,10	13,03	3,24	3,96	0,85	390
	Итого:	660,00	22,11	23,01	89,13	643,56	29,49	1,68	92,00	98,02	96,89	256,05	7,90	
Полдник														
1	Кондитерское изделие	50,00	3,00	3,90	29,80	166,80	0,00	0,04	22,40	6,84	8,24	24,28	0,49	б/н
2	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	0,08	38,00	226,80	26,50	170,10	0,19	419
	Итого:	230,00	8,48	8,78	38,87	268,80	2,46	0,12	60,40	233,64	34,74	194,38	0,68	
	Итого в день:	1385,00	39,08	50,88	190,62	1363,76	41,98	2,34	221,00	398,53	205,13	655,37	13,60	

День: двенадцатый

Неделя: третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Каша рисовая молочная с сахаром	180,00	5,40	14,40	33,30	284,40	0,00	0,03	0,00	4,51	21,16	63,35	0,45	182
2	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
4	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
	Итого:	395,00	8,05	26,05	60,52	508,20	0,03	0,38	43,60	23,38	32,29	94,92	1,44	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	0,040	0,040	9,80	44,00	10,00	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	386
	Итого:	100,00	0,04	0,04	9,80	44,00	10,00	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Обед														
1	Суп картофельный с крупой (рис)	200,00	6,80	5,20	7,70	103,90	9,80	2,40	80,00	3,30	5,80	11,00	10,00	63
2	Рыба, тушенная с овощами	70,00	10,10	2,60	6,00	85,90	1,80	0,06	4,00	24,40	25,80	132,50	0,56	261
3	Пюре картофельное	130,00	3,50	7,70	16,80	145,60	15,74	0,12	22,10	32,05	24,05	7,45	0,87	339
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
6	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	418
7	Соус томатный	10,00	0,70	0,60	1,50	13,40	2,80	0,01	0,00	11,60	6,50	11,60	1,02	366
	Итого:	650,00	26,65	24,05	75,70	616,90	33,74	2,72	146,10	103,75	93,35	251,65	16,76	
Полдник														
1	Булочка с изюмом/ Булочка домашняя	50,00	4,30	4,30	25,00	160,00	12,41	0,08	39,44	52,91	34,38	79,32	1,36	450
2	Какао с молоком	180,00	5,20	5,20	31,00	185,00	1,60	3,60	4,00	16,00	5,60	20,00	5,00	416
	Итого:	230,00	9,50	9,50	56,00	345,00	14,01	3,68	43,44	68,91	39,98	99,32	6,36	
	Итого в день:	1375,00	44,24	59,64	202,02	1514,10	57,78	6,80	233,14	212,04	174,62	456,88	26,76	

День: тринадцатый
 Неделя: третья
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Каша манная вязкая с сахаром	180,00	5,20	11,20	20,20	203,90	2,30	7,10	10,00	19,00	6,10	19,00	2,40	182
2	Чай с молоком	180,00	1,60	1,40	20,30	95,20	0,80	1,20	1,00	5,90	3,60	6,70	10,00	413
3	Повидло порциями	10,00	0,70	0,30	19,60	86,20	5,20	3,20	1,60	2,10	2,20	2,90	2,50	155
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
	Итого:	400,00	9,95	20,45	74,72	521,30	8,30	11,55	52,60	36,30	21,80	57,70	15,52	
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	0,04	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	386
	Итого:	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	0,04	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
Обед														
1	Суп лапша-домашняя	200,00	2,30	1,80	15,10	86,40	0,40	0,04	0,00	15,76	8,36	23,44	0,47	94
2	Плов из мяса свинины	130,00	16,60	22,00	27,00	352,30	0,33	0,05	19,50	12,59	31,12	134,06	1,08	265
3	Винегрет овощной	50,00	2,80	4,20	8,10	79,35	5,13	0,03	0,00	11,60	10,38	22,48	0,43	67
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	б/н
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55	0,01	8,10	13,03	3,24	3,96	0,85	390
	Итого:	620,00	26,47	28,90	103,09	751,05	7,41	0,24	27,60	70,38	77,09	257,44	4,60	
Полдник														
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картофелем/или повидлом)	50,00	2,75	2,50	29,62	152,00	0,11	0,04	8,05	9,54	10,59	29,55	0,53	437
2	Кисломолочный продукт	180,00	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	0,04	36,00	223,20	25,20	165,60	0,18	420
	Итого:	230,00	7,97	7,00	37,18	244,00	0,65	0,08	44,05	232,74	35,79	195,15	0,71	
	Итого в день:	1350,00	45,89	56,85	235,99	1611,35	26,36	11,91	124,25	347,42	176,68	538,29	21,43	

День: четырнадцатый
Неделя: третья
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
	Завтрак													
1	Суп молочный с крупой рисовой	180,00	4,81	5,08	16,83	132,40	0,91	0,07	30,60	158,83	23,07	137,46	0,25	101
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71	3
3	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
4	Кофейный напиток на молоке	180,00	5,00	2,70	17,50	115,20	1,17	0,03	18,00	113,16	12,60	81,00	0,12	414
	Итого:	400,00	14,56	18,23	48,95	419,80	2,15	0,20	134,60	377,39	58,97	325,16	1,71	
	Второй завтрак													
1	Фрукты свежие (яблоко/банан/груша/апельсин)	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	0,04	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	386
	Итого:	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	0,04	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	
	Обед													
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200,00	2,30	2,20	17,10	97,20	6,60	0,078	0,00	19,20	21,32	53,36	0,78	86
2	Гуляш из мяса птицы (грудка ц-б)	70,00	12,80	1,70	1,20	71,40	0,52	0,04	24,66	20,33	13,33	64,27	0,64	304
3	Каша ячневая/пшеничная	130,00	2,48	3,88	11,31	90,12	20,60	0,03	0,00	66,54	24,78	48,70	0,97	354
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	б/н
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55	0,01	8,10	13,03	3,24	3,96	0,85	390
	Итого:	640,00	22,35	8,68	82,50	491,72	29,27	0,27	32,76	136,50	86,67	243,79	5,01	
	Полдник													
1	Оладьи с повидлом/ Блины с повидлом	50/20,0	3,70	4,50	12,30	100,60	0,10	2,30	3,90	2,60	1,50	5,70	2,50	401
2	Молоко кипяченое	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	0,08	38,00	226,80	26,50	170,10	0,19	419
	Итого:	250,00	9,18	9,38	21,37	202,60	2,56	2,38	41,90	229,40	28,00	175,80	2,69	
	Итого в день:	1390,00	47,59	36,79	173,82	1209,12	43,98	2,89	209,26	751,29	215,64	772,75	10,01	

День: пятнадцатый
Неделя:третья
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С (мг)	В (мг)	А (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
1	Каша «Дружба» (рис, пшено)	180,00	6,10	8,30	43,40	270,00	1,45	0,20	50,66	148,80	92,13	224,53	2,97	194
2	Сыр порциями	10,00	2,30	2,90	0,00	36,20	0,07	0,05	46,00	96,10	13,40	77,60	0,71	3
3	Масло порциями	5,00	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00	0,30	3,60	0,10	0,00	0,10	0,10	6
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	0,05	40,00	9,30	9,90	29,10	0,62	1
5	Чай с сахаром	180,00	0,20	0,00	12,60	50,40	0,03	0,00	0,00	9,47	1,23	2,37	0,27	411
	Итого:	405,00	11,05	22,85	70,62	530,00	1,55	0,60	140,26	263,77	116,66	333,70	4,67	
Второй завтрак														
1	Яблоки печеные/ яблоки свежие	100,00	0,38	0,43	37,86	123,50	4,03	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	403
	Итого:	100,00	0,38	0,43	37,86	123,50	4,03	0,03	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	200,00	6,80	5,20	7,70	103,90	9,80	2,40	80,00	3,30	5,80	11,00	10,00	63
2	Птица тушеная	70,00	16,30	10,30	0,00	162,40	0,01	0,04	14,00	17,40	15,25	83,75	0,79	318
3	Каша пшеничная/Гречка отварная	130,00	6,40	8,10	32,00	226,20	0,00	0,12	16,77	21,30	29,61	137,46	2,38	330
4	Хлеб пшеничный йодированный	30,00	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	0,05	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	б/н
5	Хлеб ржаной	30,00	2,20	0,40	10,90	56,10	0,00	0,06	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	б/н
6	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	27,50	106,40	1,55	0,01	8,10	13,03	3,24	3,96	0,85	390
	Итого:	640,00	34,27	24,50	92,59	725,50	11,36	2,67	118,87	72,43	77,90	309,67	15,79	
Полдник														
1	Сырники из творога со сметаной/ Запеканка творожная со сметанным соусом/ Вареники ленивые со сметаной	70/20,0	4,80	4,50	4,00	75,50	0,12	0,03	40,38	76,43	11,63	107,47	0,37	223
2	Кисель из сухофруктов/ свежих фруктов. Компот из сухофруктов/ свежих фруктов	180,00	0,20	0,20	42,70	174,60	3,00	0,00	0,00	1,10	0,90	0,70	3,00	354
	Итого:	250,00	5,00	4,70	46,70	250,10	3,12	0,03	40,38	77,53	12,53	108,17	3,37	
	Итого в день:	1395,00	50,70	52,48	247,77	1629,10	20,06	3,33	299,51	429,73	216,09	762,54	26,03	

		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Ц
<i>Итого за завтрак</i>		162,44	317,21	894,22	6927,03
<i>Среднее значение за завтрак</i>		10,83	21,15	59,61	461,80
<i>Соотношение БЖУ к ЭЦ</i>		0,02	0,05	0,52	
<i>Выполнение СанПиН 2020</i>		25,78	44,99	29,37	32,98585714
<i>Ккал сутки</i>					1400
<i>Распределение ЭЦ %</i>					32,99
<i>Норма %</i>					20-25
<i>Итого за 2 завтрак</i>		11,18	4,17	254,02	1071,00
<i>Среднее значение за 2 завтрак</i>		0,75	0,28	16,93	71,40
<i>Соотношение БЖУ к ЭЦ</i>		0,01	0,00	0,24	
<i>Выполнение СанПиН 2020</i>		1,77	0,59	8,34	5,10
<i>Ккал сутки</i>					1400
<i>Распределение ЭЦ %</i>					5,1
<i>Норма %</i>					5
<i>Итого за обед</i>		377,73	360,31	1260,49	9668,48
<i>Среднее значение за обед</i>		25,18	24,02	84,03	644,57
<i>Соотношение БЖУ к ЭЦ</i>		0,039	0,037	0,52	
<i>Выполнение СанПиН 2020</i>		59,957	51,108	41,395	
<i>Распределение ЭЦ %</i>					46,04
<i>Норма %</i>					30-35
<i>Ккал сутки</i>					1400
<i>Итого за полдник</i>		116,08	113,87	613,02	3996,00
<i>Среднее значение за полдник</i>		7,74	7,59	40,87	266,40
<i>Соотношение БЖУ к ЭЦ</i>		0,03	0,03	0,15	
<i>Выполнение СанПиН 2020</i>		18,43	16,15	20,13	
<i>Ккал сутки</i>					1400
<i>Распределение ЭЦ %</i>					19,02857143
<i>Норма %</i>					15
		42	47	203	