

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

"Детский сад общеразвивающего вида" с. Пажга

  
Т.А.Сивергина

Приказ № 44 " 25 " февраля 2025г

**Примерное двухнедельное меню**  
**МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида" с.Пажга**  
**(при 12 часовом режиме дня)**

При составлении меню были использованы:

"Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ядетских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" (Пермь 2021г)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ с/б. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Завтрак 1:</b>															
124	Суп молочный с макаронными изд.	150	200	4.55 9.33	4.66 6.06	14.32 18.62	114.26 148.54	0.08 0.06	0.90 0.68	29.04 38.72	0.20 0.26	121.98 162.64	102.93 137.24	15.24 20.32	0.36 0.48
75	Сыр полутвердый порционно	10	15	2.32 3.48	2.95 4.43		35.80 53.70	0.01	0.07 0.11	26.03 39.05	0.05 0.08	88.09 132.13	50.05 75.08	3.50 5.25	0.10 0.15
465	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.10 2.52	1.88 2.25	10.20 12.24	66.00 79.20	0.02 0.03	0.53 0.63	14.25 17.10		81.23 97.47	57.38 68.85	9.45 11.34	0.09 0.11
71	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	4.91	14.05	141.90	141.90	0.02		40.00	0.27	6.40	12.80	2.80	0.18
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>435</b>	<b>13.88 20.24</b>	<b>23.54 26.79</b>	<b>166.42 172.76</b>	<b>357.96 423.34</b>	<b>0.12 0.12</b>	<b>1.50 1.42</b>	<b>109.32 134.87</b>	<b>0.52 0.61</b>	<b>297.70 398.64</b>	<b>223.16 293.97</b>	<b>30.99 39.71</b>	<b>0.73 0.92</b>
<b>Завтрак 2:</b>															
501	Сок фруктовый или фрукты	160/100	180/100	0.08 0.90	0.16 0.18	16.16 18.18	68.80 77.40	0.02 0.02	3.20 3.60		0.16 0.18	11.20 12.60	11.20 12.60	6.40 7.20	2.24 2.52
<b>Обед:</b>															
148	Овощи свежие (порциями)	30	50	0.21 0.35	1.83 3.05	0.57 0.95	19.50 32.50	0.01 0.02	1.05 1.75		0.81 1.35	5.40 9.00	9.00 15.00	4.20 7.00	0.15 0.25
149	или овощи консервированные	30	50	0.24 0.40	0.03 0.05	0.51 0.85	3.30 5.50	0.02 0.04	0.60 1.00	5.70 9.50	0.08 0.13	5.73 9.55	17.13 28.55	5.67 9.45	0.19 0.32
95	Суп картофельный	150/6	200/8	1.15 1.52	3.81 5.33	4.42 8.65	56.67 88.89	0.11 0.14	7.84 10.45	5.33 7.10	1.09 1.45	21.49 28.65	109.71 146.28	28.56 38.08	1.70 2.27
329	Бигус	160	200	16.80 21.00	15.20 19.00	3.20 4.00	216.80 271.00	0.06 0.08	10.00 12.50		1.60 2.00	56.80 71.00	184.80 231.00	28.80 36.00	2.92 3.65
494	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.45 0.54	0.07 0.09	15.08 18.09	63.25 75.60	0.01 0.01	0.16 0.18		0.32 0.36	16.08 18.09	15.36 17.28	11.52 12.96	0.54 0.61
	Хлеб ржаной	40	50	3.16 3.96	0.58 0.72	16.42 20.52	86.88 108.60	11.60 14.50	0.16 0.20		0.88 1.10	2.92 3.65	6.40 8.00	4.00 5.00	6.40 8.00
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>680</b>	<b>21.77 27.37</b>	<b>21.49 28.19</b>	<b>39.69 52.21</b>	<b>443.10 576.59</b>	<b>14.75</b>	<b>25.08</b>	<b>7.10</b>	<b>6.26</b>	<b>130.39</b>	<b>417.56</b>	<b>99.04</b>	<b>14.78</b>
<b>Полдник:</b>															
468	Молоко или кисломолочный напиток	150	180	3.84 5.80	3.31 5.00	6.35 9.60	70.81 107.00	0.06 0.07	1.95 2.11	30.00 32.40		180.00 194.40	135.00 145.80	21.00 22.68	0.15 0.16
538	Шанежка с картофелем	50	70	3.80 5.32	3.40 4.76	20.90 29.26	130.00 182.00	0.04 0.06		20.50 28.70	0.50 0.70	15.10 21.14	31.90 44.66	5.90 8.26	0.40 0.60
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7.64 11.12</b>	<b>6.71 9.76</b>	<b>27.25 38.86</b>	<b>200.81 289.00</b>	<b>0.10 0.13</b>	<b>1.95 2.11</b>	<b>50.50 61.10</b>	<b>0.50 0.70</b>	<b>195.10 215.54</b>	<b>166.90 190.46</b>	<b>26.90 30.94</b>	<b>0.55 16.60</b>
<b>Ужин:</b>															
54-24	икра овощная	30	60	0.50 0.91	1.40 2.80	2.20 4.43	23.40 46.80	0.00 0.01	3.70 7.42	5.00 10.10		9.10 18.00	8.90 18.00	5.20 10.00	0.20 0.46
226	тефтели рыбные	60	70	8.31 9.70	3.09 3.60	12.00 14.00	109.03 127.20	0.09 0.11		11.14 13.00	0.86 1.00	42.86 50.00	114.86 134.00	18.00 21.00	0.64 0.75
385	Рис отварной	110	130	2.52 3.15	4.80 6.00	7.32 9.15	81.60 102.00	0.09 0.10	2.75 3.25	21.89 25.87	0.11 0.13	28.05 33.15	56.65 66.95	18.04 21.32	0.64 0.75
486	Компот из яблок	170	180	0.09	0.09	9.44	39.10	0.01	0.51		0.03	2.39	1.79	1.45	0.40
507	Напиток Витшока					17.10	72.00	20.00	22.00	12.00	16.00				
	Хлеб пшеничный	30	40	2.64 3.96	0.48 0.72	13.68 20.52	72.40 108.60	8.10 10.80	0.06 0.08		0.39 0.52	3.90 5.20	4.80 6.40	3.00 4.00	6.00 8.00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>470</b>	<b>14.06 17.72</b>	<b>9.86 13.12</b>	<b>44.64 48.10</b>	<b>325.53 384.60</b>	<b>8.29 11.02</b>	<b>7.02 10.75</b>	<b>38.03 48.97</b>	<b>1.39 1.65</b>	<b>86.30 106.35</b>	<b>187.00 225.35</b>	<b>45.69 56.32</b>	<b>7.88 9.96</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>2015</b>	<b>58.25 77.35</b>	<b>61.78 78.04</b>	<b>296.18 330.11</b>	<b>1404.80 1750.93</b>	<b>20.32 26.04</b>	<b>33.28 42.96</b>	<b>203.18 252.04</b>	<b>7.29 9.40</b>	<b>694.39 863.52</b>	<b>914.93 1139.94</b>	<b>187.86 233.21</b>	<b>23.39 44.78</b>

№ с/б. рец	Наименование блюда	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Завтрак 1:</b>															
234	Каша рисовая молочная жидкая	150		4,20	5,10	24,45	160,50	0,04	0,95	28,95	0,17	91,35	115,50	26,55	0,09
			200	5,60	6,80	32,60	214,00	0,06	1,26	38,60	0,23	121,80	154,00	35,40	0,11
462	Какао с молоком	150		2,48	2,18	10,35	70,50	0,02	0,53	14,25	0,01	83,48	68,33	16,73	0,49
			180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	81,99	20,07	0,59
71	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	4,91	14,05	141,90	141,90	0,02		40,00	0,27	6,40	12,80	2,80	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>		<b>11,59</b>	<b>21,33</b>	<b>176,70</b>	<b>372,90</b>	<b>0,08</b>	<b>1,48</b>	<b>83,20</b>	<b>0,45</b>	<b>181,23</b>	<b>196,63</b>	<b>46,08</b>	<b>0,76</b>
	<b>Завтрак 2:</b>		<b>420</b>	<b>13,48</b>	<b>23,46</b>	<b>186,92</b>	<b>440,50</b>	<b>0,11</b>	<b>1,89</b>	<b>95,70</b>	<b>0,51</b>	<b>228,37</b>	<b>248,79</b>	<b>58,27</b>	<b>0,88</b>
501	Сок фруктовый или фрукты	160/100		0,08	0,16	16,16	68,80	0,02	3,20		0,16	11,20	11,20	6,40	2,24
82			180/100	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
<b>Обед:</b>															
1	Салат из свежей капусты	30		0,32	0,04	0,64	5,20	0,01	5,10		0,84	11,70	8,40	4,80	0,16
			50	0,48	0,06	0,96	7,80	0,01	8,50		1,40	19,50	14,00	8,00	0,26
9	или Салат из квашеной капусты	30		0,32	2,00	0,72	22,12	0,01	5,34		1,35	12,69	9,36	4,32	0,17
			50	0,48	3,00	1,07	37,18	0,01	8,90		2,25	21,65	15,60	7,20	0,29
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/6		1,15	3,81	4,42	56,67	0,11	7,84	5,33	1,09	21,49	109,71	28,56	1,70
			200/8	1,52	5,33	8,65	88,89	0,14	10,45	7,10	1,45	28,65	146,28	38,08	2,27
339	Биточки мясные	50		6,50	4,00	7,50	92,00	0,07		2,10	0,68	25,00	64,50	10,00	0,88
			70	9,10	5,60	10,50	128,80	0,10		2,94	35,00	90,30	14,00	1,22	1,22
378	Пюре картофельное с морковью	110		2,28	4,92	10,08	93,60	0,09	2,75	21,89	0,11	28,05	56,65	18,04	0,64
			130	2,85	6,15	12,60	117,00	0,10	3,25	25,87	0,13	33,15	66,95	21,32	0,75
491	Компот из ягод замороженных	150		0,15	0,08	8,03	33,00	0,08	12,40		0,08	5,63	4,80	4,58	0,22
			180	0,18	0,09	9,63	39,60	0,01	14,85		0,10	6,75	5,76	5,49	0,26
	Хлеб ржаной	40		3,16	0,58	16,42	86,88	11,60	0,16		0,88	2,92	6,40	4,00	6,40
			50	3,96	0,72	20,52	108,60	14,50	0,20		1,10	3,65	8,00	5,00	8,00
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>		<b>13,56</b>	<b>13,43</b>	<b>47,09</b>	<b>367,35</b>	<b>11,96</b>	<b>28,25</b>	<b>29,32</b>	<b>3,68</b>	<b>94,79</b>	<b>250,46</b>	<b>69,98</b>	<b>10,00</b>
	<b>Подник:</b>		<b>690</b>	<b>18,09</b>	<b>17,95</b>	<b>62,86</b>	<b>490,69</b>	<b>14,86</b>	<b>37,25</b>	<b>35,91</b>	<b>39,18</b>	<b>182,00</b>	<b>254,99</b>	<b>79,11</b>	<b>12,76</b>
468	Молоко или кисломолочный напиток	150		3,84	3,31	6,35	70,81	0,06	1,95	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
470			200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,07	2,11	32,40		194,40	145,80	22,68	16,00
545	Булочка ванильная	50		3,33	1,17	19,92	103,30	0,05		24,75	0,67	10,08	33,83	6,00	0,48
			50	3,33	1,17	19,92	103,30	0,07		34,65	0,94	14,11	47,36	8,40	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>		<b>7,17</b>	<b>4,48</b>	<b>26,27</b>	<b>174,11</b>	<b>0,11</b>	<b>1,95</b>	<b>54,75</b>	<b>0,67</b>	<b>190,08</b>	<b>168,83</b>	<b>27,00</b>	<b>0,63</b>
	<b>Ужин:</b>		<b>250</b>	<b>9,13</b>	<b>6,17</b>	<b>29,52</b>	<b>210,30</b>	<b>0,14</b>	<b>2,11</b>	<b>67,05</b>	<b>0,94</b>	<b>208,51</b>	<b>193,16</b>	<b>31,08</b>	<b>16,67</b>
279	Запеканка творожная с джемом	130/20		25,38	7,36	33,24	300,40	0,11	0,65	61,36	0,29	278,42	328,94	37,70	0,99
86			150/30	31,72	9,25	44,80	388,60	0,13	0,75	70,80	0,33	321,25	379,55	43,50	1,14
457	Чай с сахаром	150		0,08	11,25	45,00						3,83	5,78	3,15	0,62
			180	0,10	15,20	60,00						4,59	6,93	3,78	0,74
82	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00		0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
			100												
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>		<b>25,86</b>	<b>7,76</b>	<b>54,29</b>	<b>392,40</b>	<b>0,14</b>	<b>7,65</b>	<b>61,36</b>	<b>0,49</b>	<b>298,35</b>	<b>345,72</b>	<b>49,85</b>	<b>3,82</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1670</b>	<b>460</b>	<b>58,26</b>	<b>47,16</b>	<b>320,51</b>	<b>1375,56</b>	<b>12,31</b>	<b>42,53</b>	<b>228,63</b>	<b>5,45</b>	<b>341,94</b>	<b>397,48</b>	<b>56,28</b>	<b>4,09</b>
		<b>2000</b>		<b>73,82</b>	<b>57,41</b>	<b>367,28</b>	<b>1714,49</b>	<b>15,29</b>	<b>52,60</b>	<b>269,46</b>	<b>41,34</b>	<b>973,42</b>	<b>1107,02</b>	<b>231,94</b>	<b>36,92</b>

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>СРЕДА</b>															
<b>Завтрак 1:</b>															
230	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	100	100	2,70	3,10	12,90	90,30	0,05	0,59	18,50	0,25	60,80	73,40	13,80	0,62
				2,70	3,10	12,90	90,30	0,05	0,59	18,50	0,25	60,80	73,40	13,80	0,62
268	Омлет натуральный	60	100	5,16	8,30	1,16	100,61	0,03	0,19	104,21	0,28	47,45	89,81	7,48	0,97
				8,60	13,83	2,15	167,69	0,05	0,31	173,69	0,46	79,08	149,69	12,46	1,61
460	Чай с молоком	150	180	1,20	0,98	8,63	48,00	0,01	0,23	7,13		44,33	34,43	7,88	0,65
				1,44	1,17	10,35	57,60	0,02	0,27	8,55		53,19	41,31	9,45	0,78
71	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	4,91	14,05	141,90	141,90	0,02		40,00	0,27	6,40	12,80	2,80	0,18
		350		13,97	26,43	164,59	380,81	0,11	1,01	169,84	0,80	158,98	210,44	31,96	2,42
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>		<b>17,65</b>	<b>32,15</b>	<b>167,30</b>	<b>457,49</b>	<b>0,14</b>	<b>1,17</b>	<b>240,74</b>	<b>0,98</b>	<b>199,47</b>	<b>277,20</b>	<b>38,51</b>	<b>3,19</b>
<b>Завтрак 2:</b>															
501	Сок фруктовый или фрукты	160/100		0,08	0,16	16,16	68,80	0,02	3,20		0,16	11,20	11,20	6,40	2,24
82		180/100		0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
<b>Обед:</b>															
149	овощи консервированные	30	50	0,24	0,03	0,51	3,30	0,02	0,60	5,70	0,08	5,73	17,13	5,67	0,19
				0,40	0,05	0,85	5,50	0,04	1,00	9,50	0,13	9,55	28,55	9,45	0,32
121	Суп картофельный с рыбой	150	200	5,91	2,90	9,09	86,10	0,08	5,64	7,80	0,24	22,17	78,32	20,75	0,65
				7,88	3,86	12,12	114,80	0,11	7,52	10,40	0,33	29,56	104,42	27,66	0,87
339	Биточки куриные	50	70	6,50	4,00	7,50	92,00	0,07		2,10	0,68	25,00	64,50	10,00	0,88
				9,10	5,60	10,50	128,80	0,10		2,94	35,00	90,30	14,00	1,22	1,22
256	Макаронные изделия отварные	110	130	4,44	0,36	23,65	139,59	0,04		25,17	0,62	10,11	33,28	6,50	0,79
				4,81	0,39	25,62	164,97	0,05		29,74	0,73	11,95	39,33	7,68	0,93
	Хлеб ржаной	40	50	3,16	0,58	16,42	86,88	11,60	0,16		0,88	2,92	6,40	4,00	6,40
				3,96	0,72	20,52	108,60	14,50	0,20		1,10	3,65	8,00	5,00	8,00
494	Компот из ягод или плодов сушеных	150	180	0,48	0,08	16,08	67,20	0,01	0,16		0,32	16,08	15,36	11,52	0,54
				0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18		0,36	18,09	17,28	12,96	0,61
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>710</b>	<b>14,82</b>	<b>5,05</b>	<b>64,16</b>	<b>388,97</b>	<b>11,74</b>	<b>0,92</b>	<b>32,97</b>	<b>2,58</b>	<b>59,84</b>	<b>136,67</b>	<b>37,69</b>	<b>8,80</b>
	<b>Итого:</b>			<b>18,81</b>	<b>6,85</b>	<b>75,58</b>	<b>483,47</b>	<b>14,70</b>	<b>1,38</b>	<b>42,18</b>	<b>37,32</b>	<b>133,54</b>	<b>107,16</b>	<b>36,31</b>	<b>11,08</b>
<b>Полдник:</b>															
468	Молоко или кисломолочный напиток	150	200	3,84	3,31	6,35	70,81	0,06	1,95	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
470				5,80	5,00	9,60	107,00	0,07	2,11	36,00		216,00	162,00	25,20	17,78
	Печенье или, вафли	30	50	2,25	2,94	22,32	125,10	1,59		0,36	6,90	0,87	3,30	1,50	3,60
				3,75	4,90	37,25	208,50	2,65		0,60	11,50	1,45	5,50	2,50	6,00
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>250</b>	<b>6,09</b>	<b>6,25</b>	<b>28,67</b>	<b>195,91</b>	<b>1,65</b>	<b>1,95</b>	<b>30,36</b>	<b>6,90</b>	<b>180,87</b>	<b>138,30</b>	<b>22,50</b>	<b>3,75</b>
	<b>Итого:</b>			<b>9,55</b>	<b>9,90</b>	<b>46,85</b>	<b>315,50</b>	<b>2,72</b>	<b>2,11</b>	<b>36,60</b>	<b>11,50</b>	<b>217,45</b>	<b>167,50</b>	<b>27,70</b>	<b>23,78</b>
<b>Ужин:</b>															
26	Салат из свеклы отварной	40	60	0,76	4,05	2,50	27,30	0,01	3,08		1,08	13,84	15,48	7,88	0,52
				1,14	6,07	3,76	45,50	0,01	3,85		1,35	17,30	19,35	9,85	0,65
354	Картофельное пюре	110	130	2,31	4,40	6,71	74,80	0,09	2,75	21,89	0,11	28,05	56,65	18,04	0,64
				2,73	5,20	7,93	88,40	0,10	3,25	25,87	0,13	33,15	66,95	21,32	0,75
80	рыба соленая порциями	40	60	9,08	5,04		81,60	0,08			1	20,15	30,25		
				13,60	7,56		122,40	0,09			2	25,15	35,50		
476	Кисель	180		0,15	0,15	17,85	73,41		6,80			7,65	8,67	2,21	0,58
504	Кисель Вишневка	200				21,60	85,50	0,27	18,09	0,12	2,12				
	Хлеб пшеничный	30	40	2,64	0,48	13,68	72,40	8,10	0,06		0,39	3,90	4,80	3,00	6,00
				3,96	0,72	20,52	108,60	10,80	0,08		0,52	5,20	6,40	4,00	8,00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>490</b>	<b>14,94</b>	<b>14,12</b>	<b>40,74</b>	<b>329,51</b>	<b>8,28</b>	<b>12,69</b>	<b>21,89</b>	<b>2,58</b>	<b>73,59</b>	<b>115,85</b>	<b>31,13</b>	<b>7,74</b>
	<b>Итого:</b>			<b>21,43</b>	<b>19,55</b>	<b>53,81</b>	<b>450,40</b>	<b>11,27</b>	<b>25,27</b>	<b>25,99</b>	<b>6,12</b>	<b>80,80</b>	<b>128,20</b>	<b>35,17</b>	<b>9,40</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1670</b>	<b>2030</b>	<b>49,90</b>	<b>52,01</b>	<b>314,32</b>	<b>1364,00</b>	<b>21,79</b>	<b>19,77</b>	<b>255,06</b>	<b>13,02</b>	<b>484,48</b>	<b>612,46</b>	<b>129,68</b>	<b>24,95</b>
				<b>68,34</b>	<b>68,63</b>	<b>361,72</b>	<b>1784,26</b>	<b>28,85</b>	<b>33,53</b>	<b>345,51</b>	<b>56,10</b>	<b>643,86</b>	<b>692,66</b>	<b>144,89</b>	<b>49,97</b>

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																	
	<b>Завтрак 1:</b>																	
213	Каша гречневая вязкая	170	180	7.48 7.92	6.46 6.84	27.20 28.80	196.86 208.44	0.16 0.17	0.51 0.54	32.47 34.38	0.37 0.40	98.26 104.04	188.02 199.08	93.67 99.18	2.89 3.06			
75	Сыр полутвердый порционно	10	15	2.32 3.48	2.95 4.43		35.80 53.70	0.01	0.07 0.11	26.03 39.05	0.05 0.08	88.09 132.13	50.05 75.08	3.50 5.25	0.10 0.15			
465	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.10 2.52	1.88 2.25	10.20 12.24	66.00 103.50	0.02 0.03	0.53 0.63	14.25 17.10		81.23 97.47	57.38 68.85	9.45 11.34	0.09 0.11			
71	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	4.91	14.05	141.90	141.90	0.02		40.00	0.27	6.40	12.80	2.80	0.18			
	<b>Итого:</b>	350	435	16.81 18.83	25.34 27.57	179.30 182.94	440.56 507.54	0.20 0.23	1.11 1.28	112.75 130.53	0.69 0.75	273.98 340.04	308.25 355.81	109.42 118.57	3.26 3.50			
	<b>Завтрак 2:</b>																	
501	Сок фруктовый или фрукты	160/100	180/100	0.08 0.90	0.16 0.18	16.16 18.18	68.80 77.40	0.02 0.02	3.20 3.60			0.16 0.18	11.20 12.60	11.20 12.60	6.40 7.20	2.24 2.52		
	<b>Обед:</b>																	
148	Овощи свежие (порциями)	30	50	0.21 0.35	1.83 3.05	0.57 0.95	19.50 32.50	0.01 0.02	1.05 1.75		0.81 1.35	5.40 9.00	9.00 15.00	4.20 7.00	0.15 0.25			
109	Суп-харчо	150	180	2.79 3.35	2.85 3.42	6.05 7.25	61.05 73.26	0.01 0.02	0.35 0.41		0.78 0.94	8.75 10.49	35.79 42.95	9.18 11.02	0.49 0.59			
333	Ленивые голубцы	140	170	14.00 17.00	16.80 20.40	5.88 7.14	229.60 278.80	0.04 0.05	12.18 14.79	26.60 32.30	0.42 0.51	33.60 40.80	168.00 204.00	28.00 34.00	2.28 2.77			
409	Соус сметанный	30	40	1.00 1.33	1.86 2.48	2.55	37.80	0.02	0.26	15.2	0.05	45.12	32.97	5.42	0.07			
491	Компот из ягод замороженных	150	180	0.15 0.18	0.08 0.09	8.03 9.63	33.00 39.60	0.08 0.01	12.40 14.85		0.08 0.10	6.75 6.75	5.76	5.49	0.26			
	Хлеб ржаной	40	50	3.16 3.96	0.58 0.72	16.42 20.52	86.88 108.60	11.60 14.50	0.16 0.20		0.88 1.10	2.92 3.65	6.40 8.00	4.00 5.00	6.40 8.00			
	<b>Итого:</b>	530	680	21.31 26.17	24.00 30.16	38.86 48.04	458.38 570.56	11.75 14.62	26.34 32.26	38.00 47.50	3.01 4.05	90.14 115.81	248.72 308.68	54.03 67.93	9.59 11.94			
	<b>Полдник:</b>																	
468	Молоко или кисломолочный напиток	150	200	3.84 5.80	3.31 5.00	6.35 9.60	70.81 107.00	0.06 0.07	1.95 2.11	30.00 32.40		180.00 194.40	135.00 145.80	21.00 22.68	0.15 16.00			
545	Сдоба обыкновенная	50	50	2.00 2.00	0.70 0.70	11.95 11.95	62.00 62.00	0.05 0.07		8.80 12.32	0.60 0.84	8.40 11.76	28.80 40.32	5.50 7.70	0.42 0.59			
	<b>Итого:</b>	220	250	5.84 7.80	4.01 5.70	18.30 21.55	132.81 169.00	0.11 0.14	1.95 2.11	38.80 44.72	0.60 0.84	188.40 206.16	163.80 186.12	26.50 30.38	0.57 16.59			
	<b>Ужин:</b>																	
1	Салат из свежей капусты	30	50	0.42 0.70	1.80 3.00	2.49 4.15	27.90 41.50	0.01 0.01	5.10 8.50		0.84 1.40	11.70 19.50	8.40 14.00	4.80 8.00	0.16 0.26			
9	или Салат из квашеной капусты	30	50	0.32 0.48	2.00 3.00	0.72 1.07	22.12 37.18	0.01 0.01	5.34 8.90		1.35 2.25	12.69 21.65	9.36 15.60	4.32 7.20	0.17 0.29			
328	Жаркое по-домашнему	160	200	13.91 20.00	11.13 16.00	16.69 24.00	222.60 320.00	0.16 0.20	9.04 11.30	13.91 17.39	0.49 0.61	25.74 32.17	169.04 211.30	42.44 53.04	2.73 6.41			
486	Компот из яблок	180	180	0.08	0.08	8.33	34.50	0.01	0.45		0.03	2.55	1.58	1.28	0.35			
507	Напиток Виттошка						72.00	20.00	22.00	12.00	16.00							
	Хлеб пшеничный	30	40	2.64 3.96	0.48 0.72	13.68 20.52	72.40 108.60	8.10 10.80	0.06 0.08		0.39 0.52	3.90 5.20	4.80 6.40	3.00 4.00	6.00 8.00			
	<b>Итого:</b>	400	470	17.05 24.66	13.49 19.72	41.19 65.77	357.40 542.10	8.28 31.01	14.65 41.88	13.91 29.39	1.75 18.53	43.89 56.87	183.82 231.70	51.52 65.04	9.24 14.67			
	<b>Итого за день:</b>	1650	2015	61.09 78.36	67.00 83.33	293.81 336.48	1457.95 1866.60	20.36 46.02	47.25 81.13	203.46 252.14	6.21 24.35	607.61 731.48	915.79 1094.91	247.87 289.12	24.90 49.22			

№ с/б. рец	Наименование блюда	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>ПЯТНИЦА</b>																
	<b>Завтрак 1:</b>																
267	Яйцо вареное	20	20	2.55	2.30	0.15	31.50	0.02		50.30	0.10	11.05	38.65	3.90	0.51		
231	Каша пшеничная молочная жидкая	160	200	4.86	0.36	27.36	180.36	0.13	1.38	38.34	0.41	142.02	169.38	43.56	0.95		
462	Какао с молоком	150	180	2.48	2.18	10.35	70.50	0.02	0.53	14.25	0.01	83.48	68.33	16.73	0.49		
				2.97	2.61	12.42	84.60	0.03	0.63	17.10	0.01	100.17	81.99	20.07	0.59		
71	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	4.91	14.05	141.90	141.90	0.02		40.00	0.27	6.40	12.80	2.80	0.18		
	<b>Итого:</b>	350		12.25	22.03	173.26	394.10	0.17	1.91	92.87	0.70	232.95	251.76	63.41	1.64		
				12.74	17.02	181.68	406.86	0.18	2.01	95.44	0.69	248.59	264.17	66.43	1.72		
	<b>Завтрак 2:</b>																
501	Сок фруктовый или фрукты	160/100		0.08	0.16	16.16	68.80	0.02	3.20		0.16	11.20	11.20	6.40	2.24		
82			180/100	0.90	0.18	18.18	77.40	0.02	3.60		0.18	12.60	12.60	7.20	2.52		
	<b>Обед:</b>																
26	Салат из свежы отварной с чесноком	40		0.76	4.05	2.50	27.30	0.01	3.08		1.08	13.84	15.48	7.88	0.52		
			60	1.14	6.07	3.76	45.50	0.01	3.85		1.35	17.30	19.35	9.85	0.65		
	Щи из свежей капусты	150		0.95	2.70	3.47	42.00	0.11	47.60	47.60	9.40	148.20	182.60	81.20	3.12		
			180	1.26	3.60	4.62	56.00	0.11	47.60	47.60	9.40	148.20	182.60	81.20	3.12		
308	Котлета рыбная любительская	50		6.00	1.00	3.00	45.00	0.04	0.35	19.50	0.65	22.50	89.50	14.50	0.45		
			70	8.40	1.40	4.20	63.00	0.06	0.49	27.30	0.91	31.50	125.30	20.30	0.62		
354	Картофельное пюре	110		2.31	4.40	6.71	74.80	0.09	2.75	21.89	0.11	28.05	56.65	18.04	0.64		
			130	2.73	5.20	7.93	88.40	0.10	3.25	25.87	0.13	33.15	66.95	21.32	0.75		
495	Компот из изюма	150		0.48	0.08	16.08	67.20	0.01	0.16		0.32	16.08	15.36	11.52	0.54		
			180	0.54	0.09	18.09	75.60	0.01	0.18		0.36	18.09	17.28	12.96	0.61		
	Хлеб ржаной	40		3.16	0.58	16.42	86.88	11.60	0.16		0.88	2.92	6.40	4.00	6.40		
			50	3.96	0.72	20.52	108.60	14.50	0.20		1.10	3.65	8.00	5.00	8.00		
	<b>Итого:</b>	530		13.66	12.81	48.18	343.18	11.86	54.10	88.99	12.44	231.59	365.99	137.14	11.67		
			660	18.03	17.08	59.12	437.10	14.79	55.57	100.77	13.25	251.89	419.48	150.63	13.75		
	<b>Полдник:</b>																
468	Молоко или кисломолочный напиток	170		3.84	3.31	6.35	70.81	0.06	1.95	30.00		180.00	135.00	21.00	0.15		
470			200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.78	2.34	36.00		216.00	162.00	25.20	17.78		
	Печенье или вафли	30		2.25	2.94	22.32	125.10	1.59		0.36	6.90	0.87	3.30	1.50	3.60		
			50	3.75	4.90	37.25	208.50	2.65		0.60	11.50	1.45	5.50	2.50	6.00		
	<b>Итого:</b>	200		6.09	6.25	28.67	195.91	1.65	1.95	30.36	6.90	180.87	138.30	22.50	3.75		
			250	9.55	9.90	46.85	315.50	3.43	2.34	36.60	11.50	217.45	167.50	27.70	23.78		
	<b>Ужин:</b>																
148	Овощи свежые (порциями)	30		0.21	1.83	0.57	3.30	0.01	1.05		0.81	5.40	9.00	4.20	0.15		
			50	0.35	3.05	0.95	5.50	0.02	1.75		1.35	9.00	15.00	7.00	0.25		
375	Плов из отварной птицы	180		12.00	9.47	27.79	244.42	0.04	0.69	0.00	1.89	13.89	139.58	34.74	1.33		
			210	14.00	11.06	32.42	333.00	0.04	0.81	0.00	2.22	16.21	162.84	40.53	1.55		
491	Компот из ягод	160		0.15	0.09	8.56	35.20	0.09	13.23		0.09	6.01	5.12	4.89	0.24		
			180	0.18	0.09	9.63	39.60	0.01	14.85		0.10	6.75	5.76	5.49	0.26		
	Хлеб пшеничный	30		2.64	0.48	13.68	72.40	8.10	0.06		0.39	3.90	4.80	3.00	6.00		
			40	3.96	0.72	20.52	108.60	10.80	0.08		0.52	5.20	6.40	4.00	8.00		
	<b>Итого:</b>	400		15.00	11.87	50.60	355.32	8.24	15.03	0.00	3.18	29.20	158.50	46.83	7.72		
			480	18.49	14.92	63.52	486.70	10.87	17.49	0.00	4.19	37.16	190.00	57.02	10.06		
	<b>Итого за день:</b>	1630		47.57	48.11	325.29	1370.07	21.95	76.29	214.79	23.37	701.45	938.16	279.30	27.10		
			1990	59.71	59.10	369.35	1723.56	29.29	81.01	232.81	29.81	767.69	1053.75	308.98	51.83		



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>Завтрак 1:</b>															
227	Каша манная молочная жидкая	150	180	4,65 5,58	4,95 5,94	23,40 28,08	156,75 188,10	0,06 0,07	0,68 0,81	29,04 34,85	0,20 0,23	121,98 146,38	102,93 123,52	15,24 18,29	0,36 0,42
75	Сыр полутвердый порционно	10	15	2,32 3,48	2,95 4,43		35,80 53,70		0,07 0,11	26,03 39,05	0,05 0,08	88,09 132,13	50,05 75,08	3,50 5,25	0,10 0,15
460	Чай с молоком	150	180	1,20 1,44	0,98 1,17	8,63 10,35	48,00 57,60	0,01 0,02	0,23 0,27	7,13 8,55		44,33 53,19	34,43 41,31	7,88 9,45	0,65 0,78
71	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	4,91 13,08	14,05 22,93	141,90 173,93	141,90 382,45	0,02 0,09	0,27 0,98	40,00 102,20	0,27 0,52	6,40 260,80	12,80 200,21	2,80 29,42	0,18 1,29
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>415</b>	<b>15,41</b>	<b>25,59</b>	<b>180,33</b>	<b>441,30</b>	<b>0,12</b>	<b>1,19</b>	<b>122,45</b>	<b>0,58</b>	<b>338,10</b>	<b>252,71</b>	<b>35,79</b>	<b>1,53</b>
<b>Завтрак 2:</b>															
501	Сок фруктовый или фрукты	160/100	180/100	0,75 0,90	0,15 0,18	15,15 18,18	64,50 77,40	0,02 0,02	3,00 3,60		0,15 0,18	10,50 12,60	10,50 12,60	6,00 7,20	2,10 2,52
<b>Обед:</b>															
9	или Салат из квашеной капусты	30	50	0,32 0,48	2,00 3,00	0,72 1,07	22,12 37,18	0,01 0,01	5,34 8,90		1,35 2,25	12,69 21,65	9,36 15,60	4,32 7,20	0,17 0,29
95	Суп гороховый	150/6	200/8	1,15 1,52	3,81 5,33	4,42 8,65	56,67 88,89	0,11 0,14	7,84 10,45	5,33 7,10	1,09 1,45	21,49 28,65	109,71 146,28	28,56 38,08	1,70 2,27
541	Печень говяжья по-строгановски	80	100	10,00 15,58	9,50 5,50	4,00 4,58	142,00 130,17	0,13 0,13	7,45 1,10	28,36 32,08	0,51 0,71	28,00 13,75	165,00 134,75	11,00 19,25	3,43 3,67
256	Макаронные изделия отварные	110	130	4,44 4,81	0,36 0,39	23,65 25,62	139,59 164,97	0,04 0,05		25,17 29,74	0,62 0,73	10,11 11,95	33,28 39,33	6,50 7,68	0,79 0,93
491	Компот из ягод замороженных	150	180	0,15 0,18	0,08 0,09	8,03 9,63	33,00 39,60	0,08 0,01	12,40 14,85		0,08 0,10	5,63 6,75	4,80 5,76	4,58 5,49	0,22 0,26
	Хлеб ржаной	40	50	3,16 3,96	0,58 0,72	16,42 20,52	86,88 108,60	11,60 14,50	0,16 0,20		0,88 1,10	2,92 3,65	6,40 8,00	4,00 5,00	6,40 8,00
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>710</b>	<b>19,22</b>	<b>16,33</b>	<b>57,24</b>	<b>480,26</b>	<b>11,97</b>	<b>33,19</b>	<b>58,86</b>	<b>4,53</b>	<b>80,84</b>	<b>328,55</b>	<b>58,96</b>	<b>12,71</b>
<b>Полдник:</b>															
468	Молоко или кисломолочный напиток	170	200	3,84 5,80	3,31 5,00	6,35 9,60	70,81 107,00	0,06 0,07	1,95 2,11	30,00 36,00		180,00 216,00	135,00 162,00	21,00 25,20	0,15 17,78
470	Печенье или, вафли	30	50	2,25 3,75	2,94 4,90	22,32 37,25	125,10 208,50	1,59 2,65		0,36 0,60	6,90 11,50	0,87 1,45	3,30 5,50	1,50 2,50	3,60 6,00
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6,09</b>	<b>6,25</b>	<b>28,67</b>	<b>195,91</b>	<b>1,65</b>	<b>1,95</b>	<b>30,36</b>	<b>6,90</b>	<b>180,87</b>	<b>138,30</b>	<b>22,50</b>	<b>3,75</b>
<b>Ужин:</b>															
148	Овощи свежие (порциями)	30	50	0,28 0,42	0,04 0,06	0,76 1,14	4,40 6,60	0,01 0,02	1,10 1,75		0,03 0,05	5,34 8,90	9,90 15,15	4,23 7,05	0,15 0,26
322	Рагу из мяса птицы	160	200	13,60 17,00	16,80 21,00	11,20 14,00	250,40 313,00	0,04 0,05	0,46 0,78	22,80 26,00	1,15 1,41	33,93 41,33	94,76 116,36	16,64 19,84	1,24 1,50
486	Компот из яблок	180	180	0,08	0,08	8,33	34,50	0,01	0,45		0,03	2,55	1,58	1,28	0,35
507	Напиток Витошка	180	180	17,10	72,00	20,00	22,00	12,00	16,00						
	Хлеб пшеничный	30	40	2,64 3,96	0,48 0,72	13,68 20,52	72,40 108,60	8,10 10,80	0,06 0,08		0,39 0,52	3,90 5,20	4,80 6,40	3,00 4,00	6,00 8,00
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>16,60</b>	<b>17,40</b>	<b>33,97</b>	<b>361,70</b>	<b>8,16</b>	<b>2,07</b>	<b>22,80</b>	<b>1,60</b>	<b>45,72</b>	<b>111,04</b>	<b>25,15</b>	<b>7,74</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1680</b>	<b>2005</b>	<b>55,74</b>	<b>63,06</b>	<b>308,96</b>	<b>1484,82</b>	<b>21,89</b>	<b>41,19</b>	<b>214,22</b>	<b>13,70</b>	<b>578,73</b>	<b>788,60</b>	<b>142,03</b>	<b>27,59</b>
				<b>73,77</b>	<b>72,48</b>	<b>368,19</b>	<b>1903,81</b>	<b>48,57</b>	<b>67,01</b>	<b>265,97</b>	<b>36,58</b>	<b>709,98</b>	<b>920,44</b>	<b>184,28</b>	<b>53,01</b>

№ сб. рец	Наименование блюда	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ВТОРНИК</b>															
	<b>Завтрак 1:</b>															
226	Каша "Дружба"	160	200	4.16 5.20	5.28 6.60	21.76 27.20	152.48 190.60	0.07 0.09	1.06 1.32	31.52 39.40	0.12 0.14	104.00 130.00	112.00 140.00	24.48 30.60	0.35 0.44	
465	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.10 2.52	1.88 2.25	10.20 12.24	66.00 79.20	0.02 0.03	0.53 0.63	14.25 17.10		81.23 97.47	57.38 68.85	9.45 11.34	0.09 0.11	
71	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	4.91	14.05	141.90	141.90	0.02		40.00	0.27	6.40	12.80	2.80	0.18	
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>440</b>	<b>11.17 12.63</b>	<b>21.21 22.90</b>	<b>173.86 181.34</b>	<b>360.38 411.70</b>	<b>0.11 0.14</b>	<b>1.59 1.95</b>	<b>85.77 96.50</b>	<b>0.39 0.41</b>	<b>191.63 233.87</b>	<b>182.18 221.65</b>	<b>36.73 44.74</b>	<b>0.62 0.73</b>	
	<b>Завтрак 2:</b>															
501 82	Сок фруктовый или фрукты	160/100	180/100	0.08 0.90	0.16 0.18	16.16 18.18	68.80 77.40	0.02 0.02	3.20 3.60		0.16 0.18	11.20 12.60	11.20 12.60	6.40 7.20	2.24 2.52	
	<b>Обед:</b>															
9	или Салат из квашеной капусты	30	50	0.32 0.48	2.00 3.00	0.72 1.07	22.12 37.18	0.01 0.01	5.34 8.90		1.35 2.25	12.69 21.65	9.36 15.60	4.32 7.20	0.17 0.29	
98	Свекольник со сметаной	150	180	1.23 1.48	2.85 3.42	6.44 7.72	56.25 67.50	0.04 0.05	4.88 5.85		1.44 1.73	24.54 29.45	39.66 47.59	18.02 21.62	0.92 1.10	
296	Рыба припущенная	50	70	8.40 11.20	3.60 4.80	1.80 2.40	67.20 89.60	0.09 0.11		11.14 13.00	0.86 1.00	42.86 50.00	114.86 134.00	18.00 21.00	0.64 0.75	
354	Картофель в молоке	110	130	2.31 2.73	4.40 5.20	6.71 7.93	74.80 88.40	0.09 0.10	2.75 3.25	21.89 25.87	0.11 0.13	28.05 33.15	56.65 66.95	18.04 21.32	0.64 0.75	
	Хлеб ржаной	40	50	3.16 3.96	0.58 0.72	16.42 20.52	86.88 108.60	11.60 14.50	0.16 0.20		0.88 1.10	2.92 3.65	6.40 8.00	4.00 5.00	6.40 8.00	
495	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.48 0.54	0.08 0.09	16.08 18.09	63.00 75.60	0.01 0.01	0.16 0.18		0.32 0.36	16.08 18.09	15.36 17.28	11.52 12.96	0.54 0.61	
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>670</b>	<b>15.90 20.39</b>	<b>13.51 17.23</b>	<b>48.17 57.73</b>	<b>370.25 466.88</b>	<b>11.84 14.78</b>	<b>13.29 18.38</b>	<b>33.03 38.87</b>	<b>4.96 6.57</b>	<b>127.14 155.99</b>	<b>242.29 289.42</b>	<b>73.90 89.10</b>	<b>9.31 11.50</b>	
	<b>Полдник:</b>															
468 470	Молоко или кисломолочный напиток	150	200	3.84 5.80	3.31 5.00	6.35 9.60	70.81 107.00	0.06 0.07	1.95 2.11	30.00 36.00		180.00 216.00	135.00 162.00	21.00 25.20	0.15 0.17	
547	Коржик молочный	50	50	2.80 2.80	4.90 4.90	24.80 24.80	128.33 128.33	0.03 0.03		36.30 36.30	0.40 0.40	10.80 10.80	22.40 22.40	4.10 4.10	0.31 0.31	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6.64 8.60</b>	<b>8.21 9.90</b>	<b>31.15 34.40</b>	<b>199.14 235.33</b>	<b>0.09 0.10</b>	<b>1.95 2.11</b>	<b>66.30 72.30</b>	<b>0.40 0.40</b>	<b>190.80 226.80</b>	<b>157.40 184.40</b>	<b>25.10 29.30</b>	<b>0.46 0.59</b>	
	<b>Ужин:</b>															
286 404	Сырники запеченные с соусом молочным	130/30	150/40	27.09 31.76	8.46 10.35	37.36 46.95	315.00 386.10	0.09 0.11	1.24 1.50	57.54 69.30	0.56 0.66	217.49 272.20	273.12 330.30	39.47 47.90	1.00 1.17	
459	Чай с лимоном	150	180	0.23 0.27	0.08 0.09	7.13 8.55	30.00 36.00		0.75 0.90		0.02 0.02	5.93 7.11	6.83 8.19	3.75 4.50	0.65 0.78	
82	Фрукты	100	100	0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.00 47.00	0.03 0.03	7.00 7.00		0.20 0.20	16.10 16.10	11.00 11.00	9.00 9.00	2.21 2.21	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>470</b>	<b>27.72 32.43</b>	<b>8.94 10.84</b>	<b>54.29 65.30</b>	<b>392.00 469.10</b>	<b>0.12 0.14</b>	<b>8.99 9.40</b>	<b>57.54 69.30</b>	<b>0.78 0.88</b>	<b>239.52 295.41</b>	<b>290.95 349.49</b>	<b>52.22 61.40</b>	<b>3.86 4.16</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1650</b>	<b>2000</b>	<b>61.51 74.95</b>	<b>52.03 61.05</b>	<b>323.63 356.95</b>	<b>1390.57 1660.41</b>	<b>12.18 15.18</b>	<b>29.02 35.44</b>	<b>242.64 276.97</b>	<b>6.69 8.44</b>	<b>760.29 924.67</b>	<b>884.02 1057.56</b>	<b>194.35 231.74</b>	<b>16.49 37.00</b>	



№ сб. рец	Наименование блюда	Масса порции		Б.	У.	Энерг. ценность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет				В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>СРЕДА</b>																
<b>Завтрак 1:</b>																
124	Суп молочный с рожками	150		3,80	4,66	14,32	114,26	0,06	0,68	29,04	0,20	162,64	102,93	15,24	0,36	
476	Кисель	150	200	4,55	6,06	18,62	148,54	0,08	0,90	38,72	0,26	162,64	137,24	20,32	0,48	
267	Яйцо вареное	20	180	0,15	0,15	17,85	73,50		6,00			6,75	7,65	1,95	0,51	
71	батон	35	35	4,91	14,05	141,90	31,50	0,02	7,20			8,10	9,18	2,34	0,61	
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>		<b>8,86</b>	<b>18,86</b>	<b>174,07</b>	<b>329,66</b>	<b>0,08</b>	<b>6,68</b>	<b>69,04</b>	<b>0,47</b>	<b>175,79</b>	<b>123,38</b>	<b>19,99</b>	<b>1,05</b>	
<b>Завтрак 2:</b>																
501	Сок фруктовый	160/100		0,80	0,16	16,16	68,80	0,02	3,20			0,16	11,20	11,20	6,40	2,24
82	или фрукты	180/100		0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60			0,18	12,60	12,60	6,40	2,52
<b>Обед:</b>																
148	Овощи свежие (порциями)	30	50	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	1,10							
117	Суп из овощей со сметаной	150/6	200/8	1,14	4,00	6,49	66,67	0,06	8,13			0,03	5,34	9,90	4,23	0,15
321	Мясо тушеное	80	100	1,90	6,66	10,81	111,11	0,08	9,75			0,05	8,90	15,15	7,05	0,26
202	Греча рассыпчатая	110	130	13,84	7,20	21,84	145,60	5,36	2,64	26,40	10,40	2,88	49,08	66,10	30,03	1,53
491	Компот из ягод замороженных	150	180	17,30	9,00	27,30	182,00	6,70	3,30	33,00	13,00	2,10	20,00	5,12	11,20	14,00
				6,44	4,84	28,49	183,26	0,15		17,6	0,45	12,21	150,59	101,64	3,41	
				7,61	5,72	33,67	216,58	0,18		20,8	0,53	14,43	177,97	120,12	4,03	
	Хлеб ржаной	40	50	0,15	0,08	8,03	33,00	0,08	12,40			0,08	5,63	4,80	4,58	0,22
				0,18	0,09	9,63	39,60	0,01	14,85			0,10	6,75	5,76	5,49	0,26
				3,16	0,58	16,42	86,88	11,60	0,16			0,88	2,92	6,40	4,00	6,40
				3,96	0,72	20,52	108,60	14,50	0,20			1,10	3,65	8,00	5,00	8,00
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>		<b>25,01</b>	<b>16,74</b>	<b>82,03</b>	<b>519,81</b>	<b>17,26</b>	<b>24,43</b>	<b>44,00</b>	<b>14,24</b>	<b>68,68</b>	<b>253,79</b>	<b>149,60</b>	<b>22,91</b>	
<b>Полдник:</b>																
468	Молоко или кисломолочный напиток	150	180	3,84	3,31	6,35	70,81	0,06	1,95	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15	
470				5,80	5,00	9,60	107,00	0,07	2,11	32,40		194,40	145,80	22,68	16,00	
530	Ватрушка с повидлом	50	50	2,46	1,13	27,26	129,33	0,05		11,47	0,67	14,13	36,27	8,80	0,89	
				3,44	1,58	38,16	181,06	0,07		16,06	0,94	19,78	50,77	12,32	1,25	
				6,30	4,44	33,61	200,14	0,11	1,95	41,47	0,67	194,13	171,27	29,80	1,04	
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>230</b>	<b>9,24</b>	<b>6,58</b>	<b>47,76</b>	<b>288,06</b>	<b>0,14</b>	<b>2,11</b>	<b>48,46</b>	<b>0,94</b>	<b>214,18</b>	<b>196,57</b>	<b>35,00</b>	<b>17,25</b>	
<b>Ужин:</b>																
149	Овощи консервированные(сол.огурцы)	30	50	1,20	1,52	2,12	26,80	0,03	0,80	7,60	0,10	7,64	22,84	7,56	0,26	
372	Котлета припущенная из птицы	60	70	1,20	1,52	2,12	26,80	0,03	0,80	7,60	0,10	7,64	22,84	7,56	0,26	
				9,26	5,74	5,31	109,71	0,04	0,51	35,06	0,34	23,74	58,97	11,31		
				10,80	6,70	6,20	128,00	0,05	0,60	40,90	0,40	27,70	68,80	13,20		
175	Овощи в молочном соусе	130	150	1,70	5,25	3,55	69,49	0,02	5,53	23,52	0,25	45,31	26,61	14,99	0,61	
486	Компот из яблок	180	180	3,30	6,23	10,20	110,25	0,02	11,00	27,14	0,29	52,28	30,72	17,28	0,72	
507	Напиток Витгошка			0,08	0,08	8,33	34,50	0,01	0,45			0,03	2,55	1,58	1,28	0,35
	Хлеб пшеничный	30	40	2,64	0,48	13,68	72,40	8,10	22,00	12,00	16,00	3,90	4,80	3,00	6,00	
				3,96	0,72	20,52	108,60	10,80	0,06		0,39	5,20	6,40	4,00	8,00	
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>500</b>	<b>14,88</b>	<b>13,07</b>	<b>32,99</b>	<b>312,90</b>	<b>8,20</b>	<b>7,35</b>	<b>66,18</b>	<b>1,11</b>	<b>83,14</b>	<b>114,80</b>	<b>38,14</b>	<b>7,22</b>	
				19,26	15,17	56,14	445,65	30,90	34,48	87,64	17,31	92,82	128,76	42,04	8,98	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1680</b>	<b>2040</b>	<b>55,85</b>	<b>53,27</b>	<b>338,86</b>	<b>1431,31</b>	<b>25,67</b>	<b>43,61</b>	<b>220,69</b>	<b>16,65</b>	<b>532,94</b>	<b>674,44</b>	<b>243,93</b>	<b>34,46</b>	
				70,41	64,47	407,09	1854,24	52,65	78,14	268,62	36,62	581,65	803,35	289,79	58,41	

№ сб. реп.	Наименование блюда	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
<b>Завтрак 1:</b>															
233	Каша пшенная молочная вязкая	150	180	5.10 5.40	5.78 6.12	24.31 25.74	149.70 179.64	0.12 0.14	0.99 1.05	31.45 33.30	0.12 0.13	101.83 107.82	128.01 135.54	31.45 33.30	0.79 0.85
75	Сыр полутвердый порционнно	10	15	2.32 3.48	2.95 4.43		35.80 53.70	0.01	0.11	26.03 39.05	0.05 0.08	88.09 132.13	50.05 75.08	3.50 5.25	0.10 0.15
462	Какао с молоком	150	180	2.48 2.97	2.18 2.61	10.35 12.42	70.50 84.60	0.02 0.03	0.53 0.63	14.25 17.10	0.01 0.01	83.48 100.17	68.33 81.99	16.73 20.07	0.49 0.59
71	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	4.91	14.05	141.90	141.90	0.02		40.00	0.27	6.40	12.80	2.80	0.18
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>415</b>	<b>14.81 16.76</b>	<b>24.96 27.21</b>	<b>176.56 180.06</b>	<b>397.90 459.84</b>	<b>0.16 0.20</b>	<b>1.59 1.79</b>	<b>111.73 129.45</b>	<b>0.45 0.49</b>	<b>279.80 346.52</b>	<b>259.19 305.41</b>	<b>54.48 61.42</b>	<b>1.56 1.77</b>
<b>Завтрак 2:</b>															
501 82	Сок фруктовый или фрукты	160/100	180/100	0.80 0.90	0.16 0.18	16.16 18.18	68.80 77.40	0.02 0.02	3.20 3.60		0.16 0.18	11.20 12.60	11.20 12.60	6.40 7.20	2.24 2.52
<b>Обед:</b>															
149	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	30	50	1.20 1.20	1.52 1.52	2.12 2.12	26.80 26.80	0.03 0.03	0.80 0.80	7.60 7.60	0.10 0.10	7.64 7.64	22.84 22.84	7.56 7.56	0.26 0.26
87	Бульон из кур. лапша домашняя	150	200	4.29 5.15	3.18 3.82	0.36 0.43	47.25 101.00	0.01 0.01	0.45 0.54	18.27 21.92	0.14 0.16	6.87 8.24	31.62 37.94	4.49 5.38	0.33 0.40
368 337	Суфле из птицы с соусом молочным	60/30	80/40	8.13 11.38	8.75 12.25	1.88 2.63	113.75 159.25	0.03 0.04	0.50 0.70	62.50 87.50	0.31 0.44	25.00 35.00	68.75 96.25	7.50 10.50	0.71 0.99
354	Картофельное пюре	80	90	2.52 3.15	4.80 6.00	7.32 9.15	81.60 102.00	0.09 0.10	2.75 3.25	21.89 25.87	0.11 0.13	28.05 33.15	56.65 66.95	18.04 21.32	0.64 0.75
487	Компот из яблок с лимоном	150	180	0.23 0.27	0.15 0.18	10.65 12.78	45.00 54.00	0.02 0.02	2.48 2.97	0.00 0.00	0.08 0.09	10.13 12.15	6.00 7.20	4.43 5.31	0.87 1.04
	Хлеб ржаной	40	50	3.16 3.96	0.58 0.72	16.42 20.52	86.88 108.60	11.60 14.50	0.16 0.20		0.88 1.10	2.92 3.65	6.40 8.00	4.00 5.00	6.40 8.00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>710</b>	<b>19.53 21.15</b>	<b>18.98 23.77</b>	<b>38.75 27.11</b>	<b>401.28 443.05</b>	<b>11.78 0.20</b>	<b>7.14 8.26</b>	<b>110.26 142.89</b>	<b>1.62 0.92</b>	<b>80.61 96.18</b>	<b>192.26 231.18</b>	<b>46.02 50.07</b>	<b>9.21 3.44</b>
<b>Полдник:</b>															
468 470	Молоко или кисломолочный напиток	150	200	3.84 5.80	3.31 5.00	6.35 9.60	70.81 107.00	0.06 0.07	1.95 2.11	30.00 32.40		180.00 194.40	135.00 145.80	21.00 22.68	0.15 16.00
530	Печенье или,вафли	30	50	2.25 3.75	2.94 4.90	22.32 37.25	125.10 208.50	1.59 2.65		0.36 0.60	6.90 11.50	0.87 1.45	3.30 5.50	1.50 2.50	3.60 6.00
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>6.09 9.55</b>	<b>6.25 9.90</b>	<b>28.67 46.85</b>	<b>195.91 315.50</b>	<b>1.65 2.72</b>	<b>1.95 2.11</b>	<b>30.36 33.00</b>	<b>6.90 11.50</b>	<b>180.87 195.85</b>	<b>138.30 151.30</b>	<b>22.50 25.18</b>	<b>3.75 22.00</b>
<b>Ужин:</b>															
26	Салат из свеклы отварной	30	50	0.76 1.14	4.05 6.07	2.50 3.76	27.30 45.50	0.01 0.01	3.08 3.85		1.08 1.35	13.84 19.35	15.48 19.35	7.88 9.85	0.52 0.65
375	Плов из мяса	180	210	12.00 14.00	9.47 11.06	27.79 32.42	244.42 333.00	0.04 0.04	0.69 0.81	0.00 0.00	1.89 2.22	13.89 16.21	139.58 162.84	34.74 40.53	1.33 1.55
491	Компот из ягод замороженных	150	180	0.15 0.18	0.08 0.09	8.03 9.63	33.00 39.60	0.08 0.01	12.40 14.85		0.08 0.10	5.63 6.75	4.80 5.76	4.58 5.49	0.22 0.26
	Хлеб пшеничный	30	40	2.64 3.96	0.48 0.72	13.68 20.52	72.40 108.60	8.10 10.80	0.06 0.08		0.39 0.52	3.90 5.20	4.80 6.40	3.00 4.00	6.00 8.00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>470</b>	<b>15.55 19.28</b>	<b>14.08 17.94</b>	<b>52.00 66.33</b>	<b>377.12 526.70</b>	<b>8.23 10.86</b>	<b>16.23 19.59</b>	<b>0.00 0.00</b>	<b>3.44 4.19</b>	<b>37.26 45.46</b>	<b>164.66 194.35</b>	<b>50.20 59.87</b>	<b>8.07 10.46</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1670</b>	<b>2025</b>	<b>56.78 67.64</b>	<b>64.43 79.00</b>	<b>312.14 338.53</b>	<b>1441.01 1822.49</b>	<b>21.84 14.00</b>	<b>30.11 35.35</b>	<b>252.35 305.34</b>	<b>12.57 17.28</b>	<b>589.74 696.61</b>	<b>765.61 894.84</b>	<b>179.60 203.74</b>	<b>24.83 40.19</b>

№ сб. рец	Наименование блюда	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>ПЯТНИЦА</b>																
	<b>Завтрак 1:</b>																
232	Каша "Геркулес" жидкая	100		3.20	4.10	12.80	100.90	0.07	0.77	21.30	0.23	78.90	94.10	24.20	0.53		
			100	3.20	4.10	12.80	100.90	0.07	0.77	21.30	0.23	78.90	94.10	24.20	0.53		
268	Омлет натуральный	60		5.16	8.30	1.16	100.61	0.03	0.19	104.21	0.28	47.45	89.81	7.48	0.97		
			160	8.60	13.83	2.15	167.69	0.05	0.31	173.69	0.46	79.08	149.69	12.46	1.61		
462	Какао с молоком	150		2.48	2.18	10.35	70.50	0.02	0.53	14.25	0.01	83.48	68.33	16.73	0.49		
			180	2.97	2.61	12.42	84.60	0.03	0.63	17.10	0.01	100.17	81.99	20.07	0.59		
71	Бутерброд с маслом	35/5	35/5	4.91	14.05	141.90	141.90	0.02		40.00	0.27	6.40	12.80	2.80	0.18		
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>420</b>	<b>15.75</b>	<b>28.63</b>	<b>166.21</b>	<b>413.91</b>	<b>0.14</b>	<b>1.49</b>	<b>179.76</b>	<b>0.79</b>	<b>216.23</b>	<b>265.04</b>	<b>51.21</b>	<b>2.17</b>		
	<b>Завтрак 2:</b>																
501	Сок фруктовый или	160/100		0.80	0.16	16.16	68.80	0.02	3.20		0.16	11.20	11.20	6.40	2.24		
82	фрукты		180/100	0.90	0.18	18.18	77.40	0.02	3.60		0.18	12.60	12.60	7.20	2.52		
	<b>Обед:</b>																
148	Овощи свежие (порциями)	30		0.28	0.04	0.76	4.40	0.01	1.10		0.03	5.34	9.90	4.23	0.15		
			50	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	1.75		0.05	8.90	15.15	7.05	0.26		
119	Рассольник ленинградский	150		1.13	3.06	7.94	63.75	0.05	4.17		1.41	8.85	35.70	14.55	0.48		
			180	1.35	3.67	9.52	76.50	0.06	5.00		1.69	10.62	42.84	17.46	0.58		
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60		8.00	2.46	4.92	73.85	0.04	0.46	22.80	1.15	33.93	94.76	16.64	1.24		
			80/80	11.00	3.38	6.77	101.54	0.05	0.78	26.00	1.41	41.33	116.36	19.84	1.50		
256	Макаронные изделия отварные	110		4.44	0.36	23.65	139.59	0.04		25.17	0.62	10.11	33.28	6.50	0.79		
			130	4.81	0.39	25.62	164.97	0.05		29.74	0.73	11.95	39.33	7.68	0.93		
495	Компот из смеси сухофруктов	160		0.48	0.08	16.08	67.20	0.01	0.16		0.32	16.08	15.36	11.52	0.54		
			180	0.54	0.09	18.09	75.60	0.01	0.18		0.36	18.09	17.28	12.96	0.61		
	Хлеб ржаной	40		3.16	0.58	16.42	86.88	11.60	0.16		0.88	2.92	6.40	4.00	6.40		
			50	3.96	0.72	20.52	108.60	14.50	0.20		1.10	3.65	8.00	5.00	8.00		
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>750</b>	<b>17.49</b>	<b>6.58</b>	<b>69.77</b>	<b>435.67</b>	<b>11.75</b>	<b>6.05</b>	<b>47.97</b>	<b>4.41</b>	<b>77.23</b>	<b>195.40</b>	<b>57.44</b>	<b>9.60</b>		
	<b>Полдник:</b>																
468	Молоко или кисломолочный напиток	150		3.84	3.31	6.35	70.81	0.06	1.95	30.00		180.00	135.00	21.00	0.15		
470			200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.07	2.11	32.40		194.40	145.80	22.68	1.60		
532	Булочка домашняя	50		4.00	2.25	14.92	90.83	0.05		11.47	0.67	14.13	36.27	8.80	0.89		
			50	4.00	2.25	14.92	90.83	0.07		16.06	0.94	19.78	50.78	12.32	1.25		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>7.84</b>	<b>5.56</b>	<b>21.27</b>	<b>161.64</b>	<b>0.11</b>	<b>1.95</b>	<b>41.47</b>	<b>0.67</b>	<b>194.13</b>	<b>171.27</b>	<b>29.80</b>	<b>1.04</b>		
	<b>Ужин:</b>																
286/40	Запеканка творожная с соусом молочным	130/30		20.68	7.12	36.50	293.20	0.11	0.65	61.36	0.29	278.42	328.94	37.70	0.99		
4			150/40	25.82	8.90	48.90	379.60	0.13	0.75	70.80	0.33	321.25	379.55	43.50	1.14		
459	Чай с лимоном	150/6		0.23	0.08	7.13	30.00		0.75		0.02	5.93	6.83	3.75	0.65		
			180/7	0.27	0.09	8.55	36.00		0.90		0.02	7.11	8.19	4.50	0.78		
82	Фрукты	100	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	7.00		0.20	16.10	11.00	9.00	2.21		
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>21.31</b>	<b>7.60</b>	<b>53.43</b>	<b>370.20</b>	<b>0.14</b>	<b>8.40</b>	<b>61.36</b>	<b>0.51</b>	<b>300.45</b>	<b>346.77</b>	<b>50.45</b>	<b>3.85</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1710</b>	<b>2060</b>	<b>63.19</b>	<b>48.53</b>	<b>326.84</b>	<b>1450.22</b>	<b>12.16</b>	<b>21.09</b>	<b>330.56</b>	<b>6.54</b>	<b>799.24</b>	<b>989.68</b>	<b>195.30</b>	<b>18.90</b>		
				<b>78.95</b>	<b>59.72</b>	<b>360.88</b>	<b>1766.73</b>	<b>15.18</b>	<b>23.98</b>	<b>427.09</b>	<b>7.98</b>	<b>930.33</b>	<b>1185.46</b>	<b>228.72</b>	<b>38.69</b>		