

Вторник
Неделя первая
Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			белки	жиры	углев		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№2	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,14	7,48	23,055	179,6	126,7	0,625	0,124	0,159	1,3
№57	Бутерброд с маслом/хлеб	5/30	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№44	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	149,34	0,38	0,06	0,18	1,58
	Второй завтрак										
№55	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	24,0	3,3	0,045	0,03	19,5
	Обед										
№9	Щи на мясном бульоне с мясом говядины	250	2,13	7,17	9,28	111,15	46,37	0,764	0,064	0,062	32,51
№25	Плов с мясом говядины	180	3,2	4,26	25,82	159,42	17,0	1,43	0,19	0,112	31,6
№40	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ржаной										
	Полдник										
№35	Ватрушка с повидлом	80	9,219	5,481	29,183	201,999	50,799	0,903	0,077	0,119	0,042
№50	Кисель ягодный	200	0	0	21,84	87,36	9,0	0	0,108	0,129	30,0
	Ужин										
№8	Омлет натуральный	65	7,85	9,06	3,21	124,93	31,55	100,82	1,32	0,04	0,03
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№51	Хлеб пшеничный за весь день	100/130	4,298	1,498	29,302	150,101	17,25	1,45	0,13	0,04	0
№52	Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		56,473	68,139	224,36	1872,48	703,219	15,287	1,081	1,192	124,982

Среда
Неделя первая
Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№3	Каша молочная овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	5,04	8,065	19,77	171,0	131,7	0,445	0,131	0,17	1,3
№57	Бутерброд с маслом/батон	5/30	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№46	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	156,3	0,129	0,063	0,2	1,69
	Второй завтрак										
№49	Сок натуральный	100	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
	Обед										
№14	Рассольник на курином бульоне с мясом птицы	250	2,0	5,3	12,77	122,3	0,09	0,05	11,8	14,4	0,8
№26	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,58	3,43	37,39	214,22	12,48	0,984	0,252	0,102	0
№23	Птица в соусе с томатом	70	14,92	15,09	0,57	197,62	13,12	1,31	0,057	0,12	0
№40	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ржаной										
	Полдник										
№	Вафли сливочные	80	5,3	4,75	29,5	183,3	37,99	0,87	0,11	0,04	0,26
№50	Кисель ягодный	200	0	0	21,84	87,36	9,0	0	0,108	0,129	30,0
	Ужин										
№34	Творожная запеканка	80	2,59	8,29	14,62	140,04	55,12	1,15	0,11	0,089	34,84
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№51	Хлеб пшеничный за весь день	100/130	4,298	1,498	29,302	150,101	17,25	1,45	0,13	0,04	0
№52	Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		51,014	60,803	350,442	2003,181	462,16	10,074	12,65	15,292	73,2

Четверг
Неделя первая
Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№6	Суп молочный с мак.изделиями	180	5,04	8,065	19,77	171,0	131,7	0,445	0,131	0,17	1,3
№57	Бутерброд с маслом/хлеб пш.	5/30	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
	Обед										
№16	Суп «Крестьянский» на курином бульоне с мясом птицы	250	2,25	6,34	18,36	141,93	18,89	0,779	0,09	0,059	13,09
№29	Котлета рыбная из минтай	70	11,73	4,179	5,345	108,08	31,11	0,81	0,091	0,098	1,7
№62	Рис отварной со сливочным маслом	150	2,42	3,39	22,2	128,98	2,21	0,35	0,06	0,03	0
№40	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ржаной										
	Полдник										
№ 37	Гребешок со сливочным маслом и сахаром	80	5,25	8,26	52,08	305,2	20,3	1,47	0,056	0,036	0
№50	Кисель ягодный	200	0	0	21,84	87,36	9,0	0	0,108	0,129	30,0
	Ужин										
№22	Овощи тушеные по- вегетариански	150	4,9	7,025	23,29	175,6	125,3	0,285	0,068	0,159	1,3
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№51	Хлеб пшеничный за весь день	100/130	4,298	1,498	29,302	150,101	17,25	1,45	0,13	0,04	0
№52	Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		52,183	49,303	271,44	1748,13	576,38	9,142	0,923	0,99	50,102

Пятница
Неделя первая
Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№5	Каша молочная манная жидкая	180	5,58	7,74	29,16	208,8	110,682	0,702	0,09	0,126	0,18
№57	Бутерброд с маслом/хлеб	5/30	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
	Второй завтрак										
№55	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	24,0	3,3	0,045	0,03	19,5
	Обед										
№13	Свекольник на курином бульоне с мясом птицы	250	2,23	6,24	14,63	123,97	40,29	1,44	0,076	0,0698	16,54
№24	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	9,558	9,774	17,46	219,366	26,19	2,124	0,144	0,126	3,69
№40	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ ржаной										
	Полдник										
№61	Оладья со сгущенкой	80	3,269	1,757	25,095	129,815	13,748	0,7	0,063	0,035	0
№42	Молоко кипяченое	200	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,06	0,26	1,8
	Ужин										
№62	Вегетарианский плов со сливочным маслом	150	15,79	11,47	13,18	220,7	178,99	0,678	0,064	0,311	0,7
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№51	Хлеб пшеничный за весь день	100/130	4,298	1,498	29,302	150,101	17,25	1,45	0,13	0,04	0
№52	Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		63,949	64,527	277,817	1971,188	887,722	14,054	0,927	1,5428	45,76

Понедельник
Вторая неделя
Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№6	Каша молочная овсяная «Геркулес»	180	5,04	8,065	19,77	171,0	131,7	0,445	0,131	0,17	1,3
№57	Бутерброд с маслом/батон	5/30	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№45	Какао на молоке	200	4,1	4,42	21,49	137,95	157,12	0,345	0,082	0,199	1,69
	Второй завтрак										
№49	Сок натуральный	100	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
	Обед										
№11	Суп с клецками на курином бульоне с мясом птицы	250	7,58	8,56	15,82	173,01	42,35	2,19	0,115	0,265	9,08
№25	Плов с мясом курицы	180	16,74	1,89	35,37	389,7	21,33	1,764	0,072	0,09	0,684
№40	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ржаной										
	Полдник										
№37	Печенье со сливочным маслом	80	4,78	6,93	20,63	174,42	32,82	0,59	0,049	0,07	0,92
№50	Кисель ягодный	200	0	0	21,84	87,36	9,0	0	0,108	0,129	30,0
	Ужин										
№33	Сырники из творога	80	10,30	8,88	7,836	149,946	87,756	0,462	0,036	0,168	0,138
№48	Соус сметанный сладкий	25	0,73	1,102	1,584	26,724	20,78	0,048	0,006	0,02	0,052
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№51	Хлеб пшеничный за весь день	100/130	4,298	1,498	29,302	150,101	17,25	1,45	0,13	0,04	0
№52	Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
	Всего:		59,473	45,087	271,387	1894,876	558,314	10,794	0,909	1,212	48,02

Среда
Неделя вторая
Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№3	Суп молочный с мак.изделиями	180	6,25	7,88	25,55	180,45	161,27	0,48	0,035	0,21	1,39
№57	Бутерброд с маслом/хлеб	5/30	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№46	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	4,51	21,08	132,25	156,3	0,129	0,063	0,2	1,69
	Второй завтрак										
№55	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	24,0	3,3	0,045	0,03	19,5
	Обед										
№15	Борщ на курином бульоне с мясом птицы	250	2,44	4,33	14,76	104,59	43,42	1,23	0,29	0,078	24,71
№26	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	3,2	4,26	25,82	159,45	17	1,43	0,19	0,112	31,6
№23	Птица в соусе с томатом	70	14,92	15,09	0,57	197,62	13,12	1,31	0,057	0,12	0
№40	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Полдник										
№37	Пирожок печеный с капустой	80	4,78	6,93	20,63	174,42	32,82	0,59	0,049	0,07	0,91
№50	Кисель ягодный	200	0	0	21,84	87,36	9,0	0	0,108	0,129	30,0
	Ужин										
№62	Гороховое пюре со сливочным маслом	150	6,26	2,11	41,85	215,42	11,88	0,96	0,1	0,024	0
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№51	Хлеб пшеничный за весь день	100/100	4,298	1,498	29,302	150,101	17,25	1,45	0,13	0,04	0
№52	Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0

	Всего:		57,934	68,85	323,306	2124,875	601,14	12,522	1,262	1,123	101,511
--	---------------	--	---------------	--------------	----------------	-----------------	---------------	---------------	--------------	--------------	----------------

Вторник
Неделя вторая
Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№5	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	180	5,58	7,74	29,16	208	110,682	0,702	0,09	0,126	0,18
№57	Бутерброд с маслом/хлеб	5/30	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
	Второй завтрак										
№49	Сок натуральный	100	1	0	18,2	76	14	0,6	0,02	0,02	4
	Обед										
№17	Суп рисовый на курином бульоне с мясом птицы	250	2,9	3,53	22,99	138,98	22,95	1,34	0,169	0,10	27,56
№28	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	6,26	2,11	41,85	215,42	11,88	0,96	0,10	0,024	0
№31	Печеночные оладьи	70	14,88	15,12	6,4	238	8,64	4,64	0,16	0	10,56
№40	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ржаной										
	Полдник										
№39	Булочка с сахарной посыпкой	80	3,26	1,75	25,09	129,81	13,74	0,7	0,063	0,035	0
№50	Кисель ягодный	200	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,06	0,26	1,8
	Ужин										
№21	Картофель отварной в молоке	150	3,2	4,26	25,82	159,45	17,0	1,43	0,19	0,112	31,6
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№51	Хлеб пшеничный за весь день	100/130	4,298	1,498	29,302	150,101	17,25	1,45	0,13	0,04	0
№52	Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0

	Всего:		59,415	60,738	292,948	1993,867	673,625	14,695	1,329	1,106	78,207
--	---------------	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	----------------	---------------	--------------	--------------	---------------

Пятница
Неделя вторая
Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
№2	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,14	7,48	23,055	179,6	126,7	0,625	0,124	0,159	1,3
№57	Бутерброд с маслом/хлеб	5/30	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№43	Чай сладкий	200	4,1	4,42	21,49	137,95	157,12	0,345	0,082	0,199	1,69
	Второй завтрак										
№55	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	24,0	3,3	0,045	0,03	19,5
	Обед										
№10	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне с мясом птицы	250	2,75	2,41	20,307	116,56	17,09	0,955	0,114	0,063	15,88
№22	Овощи тушеные с мясом птицы	180	2,59	8,29	14,62	140,04	55,12	1,15	0,11	0,089	34,84
№40	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ржаной										
	Полдник										
№	Блины со сливочным маслом и сахаром	80	7,28	11,92	39,87	298,29	72,64	0,775	0,109	0,118	0,65
№50	Кисель ягодный	200	5,6	6,4	9,4	116	240	0,12	0,08	0,3	2,6
	Ужин										
№26	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом и сахаром	150	4,9	7,25	23,29	175,6	125,3	0,285	0,068	0,159	1,3
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№51	Хлеб пшеничный за весь день	100/130	4,298	1,498	29,302	150,101	17,25	1,45	0,13	0,04	0

№52	Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0
Всего:			63,368	59,756	281,09	1932,047	755,25	13,889	1,179	1,224	79,99

Четверг
Неделя вторая
Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
№4	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,9	7,025	23,29	175,6	125,3	0,285	0,068	0,159	1,3
№57	Бутерброд с маслом/хлеб	5/30	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0,02	0,001	0,001	0
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
Обед											
№14	Рассольник на мясном бульоне с мясом говядины	250	2,43	7,35	16,83	145,73	25,2	0,89	0,104	0,073	15,75
№30	Филе рыбы минтай	70	13,29	3,65	0,452	88,0	36,16	0,711	0,093	0,094	1,86
№62	Рис отварной со сливочным маслом	150	2,42	3,39	128,96	2,21	0,35	0,35	0,06	0,03	0
№40	Компот из сухофруктов	200	0,516	0	23,72	92,74	17,9	0,495	0,017	0,021	0,3
	Хлеб пшеничный/ржаной										
Полдник											
№61	Кух с сахарной посыпкой	80	5,25	8,26	52,08	305,2	20,3	1,47	0,056	0,035	0
№41	Молоко кипяченое	200	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,06	0,26	1,8
Ужин											
№28	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	4,9	7,025	23,29	175,6	125,3	0,285	0,068	0,159	1,3
№ 47	Кабачковая икра	60	2,4	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	0,42	0,012	0,03
№43	Чай сладкий	200	0	0	14,97	56,85	0,3	0,045	0	0	0
№51	Хлеб пшеничный за весь день	100/130	4,298	1,498	29,302	150,101	17,25	1,45	0,13	0,04	0
№52	Хлеб ржано-пшеничный за весь день	30	3,45	0,6	21,2	107,0	13,5	1,75	0,095	0,045	0

	Bcero:		47,78	49,40	369,03	1558,40	662,66	7,85	0,77	0,96	22,7
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------