

Утверждаю:
Заведующая МДОУ «Детский сад
№ 4 «Бригантина»
Давыдова Э.Х.
Приказ № 06 от «01» 2017 год

Примерное пятнадцатидневное меню
МДОУ «Детский сад № 4 «Бригантина»

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 года

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
№ 94	Каша манная молочная	200	3,18	3,89	21,44	134	0,04	-	20	0,36	8	27,6	5,5	0,32
	Пряник	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		8,18	9,03	58,57	349,3	0,11	1,173	56,6	0,797	126,9	128,83	24,97	0,85
2 завтрак														
№ 368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	0,30	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	0,30	16,0	11,0	9,0	2,20
обед														
№ 108	Куриный бульон с яйцом	250	3,7	2,31	1,48	72,5	0,02	0,473	50	1,05	31,3	348,3	18,83	0,6
№ 304	Плов с курицей	150	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,41	3,6	3,05	33,7	148,5	34,8	1,57
	Соленый огурец													
№ 376	Компот из сух/фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95

	Итого	24,93	15,99	87,2	625,5	0,2	1,28	53,6	5,39	125,8	634,7	99,63	6,37
Уплотненный ужин													
№ 446	Блинчики с вареньем	80,15	5,37	7,62	61,35	335	0,113	0,13	40	0,946	29,4	67,8	22,1
№ 392	Чай с сахаром	180,10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	0,02	10,0	2,5	1,3
	Итого		5,43	7,64	71,34	375	0,113	0,16	40	0,96	39,4	70,3	23,4
	Итого за день		38,94	33,06	226,91	1393,8	0,453	12,613	150,2	7,447	308,1	844,8	157

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 года

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№ 94	Каша геркулесовая молочная	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,116	0,91	30,6	0,27	165,6	170,22	36,24	0,65
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	55	4,73	6,88	14,56	264	0,05	0,07	46	0,51	96,1	77,6	13,4	0,71
№ 395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		13,5	15,22	46,84	503,8	0,206	2,15	94,6	0,87	374,9	328,82	62,24	1,48
2 завтрак														
№ 493	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,04	0,54	36	0,18	223,2	165,6	25,2	0,18
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		7,37	7,23	30,33	216,3	0,07	0,543	54,6	0,527	228,9	185,83	32,07	0,59
обед														
№ 85	Суп картофельный с клецками №120	250	2,09	3,36	12,13	87,25	0,08	5,75	8,0	0,84	23,47	52,37	19,95	0,81
№ 298	Ленивые голубцы	130	10,13	6,38	15,02	158	0,06	15,03	12	2,47	19	43,1	32,5	1,13
	Напиток из лимонов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		18,33	10,66	86,11	516,25	0,28	21,18	20	4,604	103,3	233,37	98,45	6,14
Уплотненный ужин														
№ 231	Сырники творожные с шоколадной подливой	130,15	9,30	6,33	5,38	116	0,03	0,13	29	0,32	77,8	113,5	12,8	0,37
№ 392	Чай с сахаром	180,10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	0,02	10,0	2,5	1,3	0,28
	Итого		9,36	6,35	15,37	156	0,03	0,16	29	0,34	87,8	116	14,1	0,65
	Итого за день		48,56	39,46	178,65	1392,35	0,586	24,033	198,2	6,341	794,9	864,02	206,86	8,86

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 года

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
завтрак															
№ 93	Суп вермишелевый молочный	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,086	0,91	30,6	0,444	161,6	137,98	24,14	0,508	
№ 2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,051	0,1	20	0,505	10,9	29,4	11,3	0,87	
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12	
	Итого завтрак:		11,09	11,55	60,75	392,2	0,177	2,18	68,6	1,039	285,7	248,38	48,04	1,498	
2 завтрак															
№ 41	Морковь, тертая с сахаром	100	1,25	0,096	11,61	52,3	0,05	4,8	0	0,96	26,07	52,8	36,48	0,68	
	Итого		1,25	0,096	11,61	52,3	0,05	4,8	0	0,96	26,07	52,8	36,48	0,68	
обед															
№ 57	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,61	4,84	10,36	93,75	0,05	10,54	0	0,41	47,17	44,72	23,25	1,07	
№ 165	Перловка отварная	150	108,97	4,18	32,70	187	0,05	0	20	0,91	20,5	159,9	19,6	0,92	
№ 76	Оладьи из печени	80	7,1	7,22	5,46	158	0,136	11,48	0	0	19,28	0	0	3,0	
№ 376	Компот из сухих фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		123,79	17,16	107,48	709,75	0,376	22,42	20	2,614	147,2	342,52	88,85	9,19	
Уплотненный ужин															
№ 219	Омлет натуральный с зеленым горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0,07	0,70	122	0,38	63,1	121,6	15,1	1,30	
№ 393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,57	0,06	30,20	123,6	0,006	1,098	0	0,096	15,7	16,32	3,36	0,368	
	Итого		7,09	8,13	38,61	255,6	0,076	1,798	122	0,476	78,8	137,92	18,46	1,668	
	Итого за день		143,22	36,936	218,45	1409,85	0,679	31,198	210,6	5,089	537,8	781,62	191,83	13,03 6	

День: **четверг**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **3-7 года**

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак															
№ 164	Каша молочная «Дружба»	200	5,48	5,05	16,10	131,8	0,072	0,976	31	0,266	171,08	138,48	20,86	0,256	
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,049	-	40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62	
№ 395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12	
	Итого завтрак:		10,78	15,01	45,08	358,8	0,161	2,146	89,0	0,846	293,58	248,58	43,36	0,996	
2 завтрак															
№ 399	Сок	180	0,90	0	18,18	76	0,02	3,60	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41	
	Итого		3,05	2,73	40,95	200,03	0,05	3,6	18,6	0,527	18,3	32,83	14,07	2,93	
обед															
№ 106	Суп овощной	250	46,08	46,08	68,29	782	0,45	32,72	297	3,38	764,8	697,0	156,4	3,85	
№ 321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,139	18,16	26	1,356	37	86,6	27,8	1,01	
№ 245	Рыба тушеная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6	1,58	11,4	120,5	9	0,41	
№ 398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90,0	0	0,22	19,2	3,1	3,1	0,54	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		68,67	52,55	138,84	1216	0,787	141,33	323	7,686	861,4	102,9	236,3	8,76	
Уплотненный ужин															
№ 212	Лапшевник творожный с шоколадной подливой	130/30	17,86	14,77	42,13	373	0,13	0,17	73	1,37	133,6	217,5	38	1,73	
№ 393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/4	0,12	0,02	10,2	41	0,003	2,83	0	0,031	12,8	4	2,2	0,32	
	Итого		17,98	14,79	52,33	414	0,133	3	73	1,401	146,4	221,5	40,2	2,05	
	Итого за день		100,48	85,08	277,2	2188,83	1,131	150,076	503,6	10,46	1319,6	605,8	333,93	17,73	6

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 года

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак															
№90	Каша молочная рисовая	200	24,14	26,46	72,08	623	0,30	4,88	162	1,26	847,8	701,5	112,6	1,11	
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,049	-	40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62	
№ 395	Както с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12	
	Итого завтрак:		29,44	36,42	101,06	850	0,389	6,05	220	1,84	970,3	811,6	135,1	1,85	
2 завтрак															
№ 401	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	0,18	216	162	25,2	0,18	
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41	
	Итого		7,37	7,23	29,97	214,3	0,1	1,263	54,6	0,527	221,7	182,23	32,07	0,59	
обед															
№ 81	Суп гороховый	250	5,40	5,27	16,32	134,75	0,023	5,81	0	1,15	38,07	87,17	35,3	2,02	
№ 277	Гуляш из говядины с соусом	80/20	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	2,33	29,2	124,2	27,2	1,15	
№ 165	Гречка отварная	150	8,86	5,98	39,81	248	0,25	0	20	2,73	15,9	210,1	140,0	4,8	
№ 372	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,18	14,48	4,4	3,6	0,94	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		35,51	24,72	115,16	827,35	0,461	8,13	36	7,54	126,65	548,37	246,1	11,86	
Уплотненный ужин															
№ 45	Винегрет из овощей с луком репчатым	130	1,5	15,0	11,0	191	0,075	14,12	0	0	34,17	0	0	1,175	
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	0,02	10,0	2,5	1,3	0,28	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95	
№ 469	Булочка «Домашняя»	50	3,64	3,26	26,96	179	0,06	0	2	0,78	9,9	35	13,7	0,65	
№ 368	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10,0	0	0,3	16,0	11,0	9,0	2,2	
	Итого		8,9	19,28	74,45	541	0,255	24,15	2	1,45	87,57	127,5	47,5	6,255	
	Итого за день		81,22	87,65	320,64	2432,65	1,205	39,593	312,6	11,357	1406,2	1669,7	460,77	20,55	5

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 года

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№ 94	Каша молочная гречневая	200	29,85	27,39	85,41	708	0,56	4,55	153	3,66	804,4	828,3	232,3	5,63
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		34,85	32,53	122,54	923,3	0,63	5,723	189,6	4,097	923,3	829,53	251,7 ₇	6,16
2 завтрак														
№ 368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	0,30	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		0,40	0,40	9,80	44	0,03	10	0	0,30	16,0	11,0	9,0	2,20
обед														
№ 87	Суп из рыбных консервов	250	8,59	8,4	14,33	162,2	0,10	9,11	15	3,58	45,3	176,5	47,35	1,26
№ 205	Макаронны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0	20	0,80	5	38,2	21,8	1,14
№ 275	Сосиска отварная	40	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0	0	1,15	17,5	79,5	10,0	0,9
№ 376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,02	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		25,88	25,63	101,04	734,2	0,418	9,51	35	6,764	128,6 ₂	432,1	125,15	7,5
Уплотненный ужин														
№ 449	Оладьи с повидлом	50\30	4,56	4,06	27,75	166	0,09	0,24	11	0,75	51,1	73,1	19,7	0,85
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	0,02	10,0	2,5	1,3	0,28
	Итого		4,62	4,08	37,74	206	0,09	0,27	11	0,77	61,1	75,6	21	1,13
	Итого за день		65,75	62,64	271,12	1907,5	1,168	25,503	235,6	11,931	1129,02	1347,23	406,92	15,99

День: **вторник**
 Неделя: **вторая**
 Возрастная категория: **3 -7 года**

№ ре- цеп- ту- ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины: (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
завтрак															
№ 94	Каша молочная пшеничная	200	27,81	25,82	91,76	711	0,45	4,55	153	2,58	848,6	862,5	124,3	2,03	
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	55	4,73	6,88	14,56	264	0,05	0,07	46	0,51	96,1	77,6	13,4	0,71	
№ 395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12	
	Итого завтрак:		35,39	35,12	120,68	1066	1,69	5,79	217	3,18	1057, 9	1021,1	150,3	2,86	
2 завтрак															
№ 401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	36	0,18	216	162	25,2	0,18	
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,867	0,407	
	Итого		7,37	7,23	29,97	214,3	0,102	1,263	54,6	0,527	221,7	182,23	32,07	0,587	
обед															
№ 76	Рассольник со сметаной	250	1,998	5,11	16,928	121,7	0,095	7,538	0	1,063	24,95	63,3	26,4	0,933	
№ 291	Запеканка каргофельная с мясом	160	12,3	9,5	25,7	237	0,17	3,80	28	3,61	24,8	170,7	45,2	1,82	
№ 398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90,0	0	0,22	19,2	3,1	3,1	0,54	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		20,578	15,76	92,488	595,7	0,413	101,338	28	6,043	97,95	359,6	114,7	6,243	
Уплотненный ужин															
№ 230	Ленивые вареники	130	14,79	7,42	24,83	225	0,06	0,19	51	0,50	94,6	152,1	18,5	0,59	
№ 393	Чай с лимоном	180/10/ 4	0,12	0,02	10,2	41	0,003	2,83	0	0,031	12,8	4	2,2	0,32	
	Итого		14,91	7,44	35,03	266	0,063	3,02	51	0,531	107,4	156,1	20,7	0,91	
	Итого за день		78,248	65,55	278,16 8	2142	2,268	111,411	300,13 1	10,281	1484, 95	1719, 03	317,77	10,6	

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 года

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак															
№ 94	Каша геркулесовая молочная	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,116	0,91	30,6	0,27	165,6	170,22	36,24	0,65	
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,049	-	40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62	
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12	
	Итого завтрак:		11,22	15,89	46,9	375,8	0,205	2,08	88,6	0,85	288,1	280,32	58,74	1,39	
2 завтрак															
№ 41	Морковь тертая с сахаром	100	1,25	0,096	11,61	52,3	0,05	4,8	0	0,96	26,07	52,8	36,48	0,68	
	Итого		1,25	0,096	11,61	52,3	0,05	4,8	0	0,96	26,07	52,8	36,48	0,68	
обед															
	Суп полевой (пшено)	250	2,18	4,86	8,48	97,88	0,06	11,56	0,00	1,95	40,3	53,4	24,9	0,78	
№ 165	Гречка отварная	150	8,86	5,98	39,81	248	0,25	0	20	2,73	15,9	210,1	140,0	4,8	
№ 278	Бефстроганов из печени со сметаной	80	11,52	4,624	2,84	97,2	0,08	0,416	5,176	3,93	22,48	164,0	16,04	3,7	
№ 399	Напиток из сока	180	0,54	0,36	29,34	123	0,04	3,6	0	0,18	36,0	21,6	16,2	0,72	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		28,23	16,724	111,66	724,08	0,568	15,576	25,176	9,23	143,6	571,6	237,14	12,95	
Уплотненный ужин															
№ 195	Манный пудинг с кисельной подливой	150/30	77,01	9,93	51,02	326	0,08	0,88	88	0,73	110,2	137,9	26,8	2,20	
№ 392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	0,02	10,0	2,5	1,3	0,28	
	Итого		77,07	9,95	61,01	266	0,08	0,91	88	0,75	120,2	140,4	28,1	2,48	
	Итого за день		117,77	42,66	231,18	1418,18	0,903	23,366	201,77	11,79	578,0	1045,12	354,66	17,5	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 года

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ,ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
№ 93	Суп вермишелевый молочный	200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,086	0,91	30,6	0,444	161,6	137,98	24,14	0,508
№ 3	Бульброд с сыром и маслом	55	4,73	6,88	14,56	264	0,05	0,07	46	0,51	96,1	77,6	13,4	0,71
№ 395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		13,33	14,5	47,75	500,2	0,176	2,15	94,6	1,044	370,9	296,58	50,14	1,338
2 завтрак														
№ 399	Сок	180	0,90	0	18,18	76	0,02	3,60	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		3,05	2,73	40,95	200,03	0,05	3,6	18,6	0,527	18,3	32,83	14,07	2,93
Обед														
№ 58	Свекольник	250	8,17	20,02	56,43	439	0,30	35,15	0	3,20	146,5	257,7	119,8	5,36
	Котлета рыбная	80/30	10,42	10,25	11,85	181,3	0,069	3,25	47,6	2,09	45,7	131,3	27,5	1,33
№ 316	Рис отварной	150	4,04	4,77	40,74	222,16	0,062	0	23,3	0,74	2,68	67,33	21,11	0,57
№ 372	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,18	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		28,46	36,1	164,09	1098,06	0,579	40,12	70,9	7,36	238,3	583,2	212,01	11,15
ужин														
№ 237	Занекавка из творога с кисельной подливой	50\15	8,88	6,05	9,19	127	0,03	0,12	37	0,31	74,0	107,1	12,2	0,40
№ 393	Чай с лимоном	180/10/4	0,12	0,02	10,2	41	0,003	2,83	0	0,031	12,8	4	2,2	0,32
	Итого		9	6,07	19,39	168	0,033	2,95	37	0,341	86,8	111,1	14,4	0,72
	Итого за день		53,84	53,33	272,18	1966,29	0,838	48,82	221,1	9,272	714,3	1023,74	290,62	16,138

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 года

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№ 164	Каша молочная «Дружба»	200	5,48	5,05	16,10	131,8	0,072	0,976	31	0,266	171,0 ₈	138,48	20,86	0,256
№ 2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,051	0,1	20	0,505	10,9	29,4	11,3	0,87
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		10,82	11,39	58,02	378,8	0,163	2,246	69	0,861	295,1 ₈	248,88	44,76	1,246
2 завтрак														
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,38	91	0,05	1,44	36	0,18	212,4	172,8	28,8	0,18
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		7,37	7,23	30,15	215,3	0,08	1,443	54,6	0,527	218,1	193,03	35,67	0,59
обед														
№ 81	Суп с фасолью	250	5,12	5,34	16,14	133,25	0,155	5,81	0	1,09	50,27	137,9 ₇	38,3	1,8
№ 282	Котлета мясная	80	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	2,33	29,2	124,2	27,2	1,15
№ 165	Перловка отварная	150	108,97	4,18	32,70	187	0,05	0	20	0,91	20,5	159,9	19,6	0,92
№ 376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,02	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		135,62	22,85	111,76	780,25	0,403	1,0	36	5,624	160,7 ₉	559,9 ₇	131,1	8,07
Уплотненный ужин														
№ 343	Овощное рагу	130	7,33	8,14	17,93	174	0,08	19,48	3,0	3,11	48,8	68,7	27,9	1,03
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	0,02	10,0	2,5	1,3	0,28
№ 458	Ватрушка с творогом	70	9,15	4,24	34,7	214,2	0,098	0,126	30,8	1,19	53,06	98,0	24,22	1,064
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5,0	0	0,1	19,0	16,0	12,0	2,3
	Итого		19,31	13	87,41	545,2	0,256	24,636	33,8	5,22	147,3 ₆	228,7	81,92	5,674
	Итого за день		173,12	54,47	287,34	1919,55	0,902	29,325	193,4	12,232	816,4 ₃	1230,58	293,45	15,55

День: понедельник
Неделя: третья
Возрастная категория: 3-7 года

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
№ 94	Каша геркулесовая молочная	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,116	0,91	30,6	0,27	165,6	170,22	36,24	0,65
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		10,92	11,07	55,05	364,1	0,186	2,083	67,2	0,707	284,5	271,45	55,71	1,18
2 завтрак														
№ 399	Сок	180	0,90	0	18,18	76	0,02	3,60	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41
	Итого		3,05	2,73	40,95	200,03	0,05	3,6	18,6	0,527	18,3	32,83	14,07	2,93
обед														
№ 109	Бульон куриный с гречками	250	12,92	16,16	64,60	456	0,04	15,9	8	3,89	96,2	227,12	64,9	0,65
№ 132	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	24,99	0	1,05	85,0	64,3	31,8	1,22
№ 275	Сосиска отварная	40	5,5	11,95	0,2	130	0,1	0	0	1,15	17,5	79,5	10,0	0,9
№ 376	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,02	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		27,66	34,59	138,14	977	0,348	41,29	8	7,384	259,52	508,82	152,7	6,97
Уплотненный ужин														
№ 449	Оладьи с повидлом	50\30	4,56	4,06	27,75	166	0,09	0,24	11	0,75	51,1	73,1	19,7	0,85
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	0,02	10,0	2,5	1,3	0,28
	Итого		4,62	4,08	37,74	206	0,09	0,27	11	0,77	61,1	75,6	21	1,13
	Итого за день		46,25	52,47	271,88	1747,13	0,674	42,243	104,8	9,388	623,42	888,7	243,48	12,21

День: вторник
Неделя: третья
Возрастная категория: 3 -7года

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак															
№ 94	Каша молочная гречневая	200	29,85	27,39	85,41	708	0,56	4,55	153	3,66	804,4	828,3	232,3	5,63	
№ 3	Бутерброд с сыром и маслом	55	4,73	6,88	14,56	264	0,05	0,07	46	0,51	95,1	77,6	13,4	0,71	
№ 395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12	
	Итого завтрак:		37,43	36,68	114,33	1063	0,65	5,79	217	4,26	1013,7	986,9	258,3	6,46	
2 завтрак															
№ 401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	36	0,18	216	162	25,2	0,18	
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,867	0,407	
	Итого		7,37	7,23	29,97	214,3	0,102	1,263	54,6	0,527	221,7	182,23	32,07	0,587	
обед															
№ 83	Суп картофельный с фрикадельками	250	26,54	20,72	61,77	540	0,54	44,8	18	9,23	116,0	472,6	145,5	5,87	
№ 295	Мясной рулет	60	7,46	6,15	5,87	109	0,05	2,04	26	1,47	29,6	90,1	16,4	0,85	
	Гороховое пюре	150	15	3,0	45,0	189	0,51	0	0	0	84,45	0	0	5,0	
№ 398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	90,0	0	0,22	19,2	3,1	3,1	0,54	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		55,28	31,02	162,5	1075	1,248	136,84	44	12,07	278,25	688,3	205	15,21	
Уплотненный ужин															
№ 236	Творожно-рисовая запеканка шоколадной подливой	130	14,73	9,94	18,93	224	0,04	0,19	66	0,51	120,5	188,2	22,4	0,62	
№ 393	Чай с лимоном	180/10/4	0,12	0,02	10,2	41	0,003	2,83	0	0,031	12,8	4	2,2	0,32	
	Итого		14,85	9,96	29,13	265	0,043	3,02	66	0,541	133,3	192,2	24,6	0,94	
	Итого за день		114,93	84,89	335,93	2617,3	2,043	146,913	381,6	17,398	1646,95	2049,63	519,97	23,197	

День: среда
Неделя: третья
Возрастная категория: 3-7 года

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
№ 94	Каша молочная пшеничная	200	27,81	25,82	91,76	711	0,45	4,55	153	2,58	848,6	862,5	124,3	2,03
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,049	-	40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12
	Итого завтрак:		33,11	35,78	120,74	938	0,539	5,72	211	3,16	971,1	972,6	146,8	2,77
2 завтрак														
№ 41	Морковь тертая с сахаром	100	1,25	0,096	11,61	52,3	0,05	4,8	0	0,96	26,07	52,8	36,48	0,68
	Итого		1,25	0,096	11,61	52,3	0,05	4,8	0	0,96	26,07	52,8	36,48	0,68
обед														
№ 70	Щи из кислой капусты со сметаной	250	6,05	19,2	19,02	273	0,10	50,16	0	1,50	186,3	137,8	68,3	2,46
	Вермишелевая запеканка с подливой	150	17,93	11,73	33,34	311	0,14	0,39	38	3,54	27,5	185,7	41,3	2,20
	Напиток из лимонов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,4	0	0,144	31,82	15,4	6,0	1,25
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95
	Итого		30,09	31,85	111,32	855	0,38	50,95	38	6,334	274,6	461,4	155,6	8,86
Уплотненный ужин														
№ 199	Манные биточки с кисельной подливой	130/30	8,47	6,23	50,16	291	0,08	0,65	30	0,79	82,5	113,3	21,1	1,07
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	0,02	10,0	2,5	1,3	0,28
	Итого		8,53	6,25	60,15	331	0,08	0,68	30	0,81	92,5	115,8	22,4	1,35
	Итого за день		72,98	73,976	303,82	2176,3	1,049	62,15	279	11,264	1364,29	1602,6	361,28	13,66

День: **четверг**
 Неделя: **третья**
 Возрастная категория: **3-7 года**

№ реп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак															
№165	Каша пшеничная с сливочным маслом и сахаром	200	9,06	6,27	56,93	320	0,27	-	20	1,17	23,6	184,4	65,1	2,19	
№ 2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,051	0,1	20	0,505	10,9	29,4	11,3	0,87	
№ 395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12	
	Итого завтрак:		14,4	12,61	98,85	567	0,361	1,27	58	1,765	147,7	294,8	89	3,18	
2 завтрак															
№ 399	Сок	180	0,90	0	18,18	76	0,02	3,60	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,03	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41	
	Итого		3,05	2,73	40,95	200,03	0,05	3,6	18,6	0,527	18,3	32,83	14,07	2,93	
Обед															
№ 58	Свекольник	250	8,17	20,02	56,43	439	0,30	35,15	0	3,20	146,5	257,7	119,8	5,36	
№ 165	Перловка отварная	150	108,97	4,18	32,70	187	0,05	0	20	0,91	20,5	159,9	19,6	0,92	
№ 76	Оладьи из печени	80	7,1	7,22	5,46	158	0,136	11,48	0	0	19,28	0	0	3,0	
№ 382	Кисель из натурального сока	180	0,57	0,06	30,20	123,6	0,006	1,098	0	0,096	15,7	16,32	3,36	0,368	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		130,48	32,38	155,98	1065,6	0,63	47,728	20	5,356	230,98	556,42	182,76	12,598	
ужин															
№ 231	Сырники творожные с шоколадной глазурью	130/15	9,30	6,33	5,38	116	0,03	0,13	29	0,32	77,8	113,5	12,8	0,37	
№ 393	Чай с лимоном	180/10/4	0,12	0,02	10,2	41	0,003	2,83	0	0,031	12,8	4	2,2	0,32	
	Итого		9,42	6,35	15,58	157	0,033	2,96	29	0,351	90,6	117,5	15	0,69	
	Итого за день		157,35	54,07	311,36	1989,63	1,074	55,558	125,6	7,999	487,58	1001,55	300,83	19,398	

День: пятница
Неделя: третья
Возрастная категория: 3-7 года

№ реп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витаминь (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Ca	P	Mq	Fe	
завтрак															
№ 94	Каша манная молочная	200	3,18	3,89	21,44	134	0,04	-	20	0,36	8	27,6	5,5	0,32	
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0,049	-	40	0,49	9,3	29,1	9,9	0,62	
№ 395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	1,17	18	0,09	113,2	81,0	12,6	0,12	
	Итого завтрак:		8,48	13,85	50,42	361	0,129	1,17	78	0,94	130,5	137,7	28	1,06	
2 завтрак															
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,38	91	0,05	1,44	36	0,18	212,4	172,8	28,8	0,18	
	Печенье	30	2,15	2,73	22,77	124,3	0,030	0,003	18,6	0,347	5,7	20,23	6,87	0,41	
	Итого		7,37	7,23	30,15	215,3	0,08	1,443	54,6	0,527	218,1	193,03	35,67	0,59	
обед															
№ 80	Харчо	250	7,89	10,93	58,32	363	0,38	33,0	0	4,23	92,2	250,2	100,0	3,53	
№ 245	Рыба тушеная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6	1,58	11,4	120,5	9	0,41	
№ 205	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0	20	0,80	5	38,2	21,8	1,14	
№ 372	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,18	14,48	4,4	3,6	0,94	
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0	0	0,8	11,5	43,5	16,5	1,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,35	17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		32,92	16,87	141,14	849,6	0,638	35,17	26	7,94	152,08	535,8	174,4	8,97	
Уплотненный ужин															
№ 133	Картофель запеченный с кабачковой икрой	150	3,27	11,7	23,03	211	0,13	10,90	26	1,63	31,7	91,0	33,9	1,22	
	Икра кабачковая	30	9,06	47,02	59,24	696	0,24	55,23	0	4,70	181,6	227,9	131,9	6,09	
№ 392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40	-	0,03	-	0,02	10,0	2,5	1,3	0,28	
№ 458	Ватрушка с творогом	70	9,15	4,24	34,7	214,2	0,098	0,126	30,8	1,19	53,06	98,0	24,22	1,064	
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5,0	0	0,1	19,0	16,0	12,0	2,3	
	Итого		5,49	7,64	71,55	376	0,116	2,96	40	0,977	42,2	71,8	24,3	2,04	
	Итого за день		54,26	45,59	293,52	1801,9	0,963	40,743	198,6	10,384	542,88	938,33	262,37	12,66	