

День: День 1.
 Категория : Дети 1-3 лет.

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг*		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Ее	
	ЗАВТРАК											
75	Яйцо вареное	1 шт	4,6	5,08	0,28	63	0,03	0,18	-	22,0	1,0	
91	Бутерброд с сыром	45	3,21	2,03	11,34	100,3	0,02	0,02	0,08	8,91	0,71	
105	Чай с лимоном, сахаром	150	0,01	0,07	7,10	29	-	-	1,42	9,4	0,21	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
30	Суп крестьянский на кур.б	150	4,46	1,38	9,25	84,35	0,03	0,02	11,0	25,9	0,47	
49	Макароны отварные	100	3,01	3,67	17,63	112	0,03	0,017	-	3,24	0,73	
40	Гуляш из отварного мяса птицы	120	12,41	15,42	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15	
98	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,7	
95	Хлеб пшеничный	30	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6	0,51	
95	Хлеб ржаной	30	0,36	1,56	13,29	64,2	0,045	0,039	-	8,7	0,6	
	ПОЛДНИК											
88	Булочка «Веснушка»	60	3,06	3,9	26,9	151	0,07	0,04	-	11,3	0,73	
110	Кипяченое молоко	150	4,08	4,58	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,125	40,55	141,9	1078,3	0,3865	0,71	5,45	340,3	23,2	

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Ее	
	ЗАВТРАК											
75	Яйцо вареное	1 шт	4,6	5,08	0,28	63	0,03	0,18	-	22,0	1,0	
91	Бутерброд с сыром	65	4,65	2,94	16,38	162,25	0,03	0,03	0,11	12,88	1,02	
105	Чай с лимоном, сахаром	180	0,02	0,12	10,20	41	-	-	2,83	12,8	0,32	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
30	Суп крестьянский на кур.б	200	7,73	2,31	15,42	140,58	0,05	0,04	18,4	43,3	0,79	
49	Макароны отварные	150	4,57	5,5	26,44	168	0,04	0,052	-	4,86	1,09	
40	Гуляш из отварного мяса	140	14,26	18,05	4,58	218	0,043	0,12	0,97	32,55	1,38	
98	Компот из свежих фруктов	250	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94	
95	Хлеб пшеничный	45	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76	
95	Хлеб ржаной	45	0,54	2,34	19,93	96	0,06	0,058	-	13,05	0,9	
	ПОЛДНИК											
88	Булочка «Веснушка»	80	4,89	6,24	43,08	241,6	0,11	0,06	-	18,08	1,16	
110	Кипяченое молоко	180	4,88	5,48	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,04	52,09	203,37	1495,43	0,52	0,876	35,17	429,3	25,85	

День : День 2.
Категория : Дети 1-3 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
66	Каша гречневая вязкая (молочная)	150	4,86	4,67	20,94	146	0,11	0,06	-	9,2	2,48	
95	Батон	30	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6,0	0,51	
103	Чай с сахаром	180	0,01	0,04	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
18	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	150	2,93	1,04	5,09	35	0,034	0,027	1 1,07	25,99	0,47	
50	Картофельное пюре	100	3,2	2,04	13,62	92	0,09	0,07	12,1	24,65	0,67	
39	Фрикаделька мясная	60	6,74	8,93	8,97	138	0,05	0,08	-	10,6	0,89	
98	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,70	
95	Хлеб пшеничный	30	0,49	3,19	20,43	68	0,045	0,03	-	9	0,76	
95	Хлеб ржаной	30	0,54	2,34	19,93	64,2	0,06	0,058	-	13,05	0,9	
	ПОЛДНИК											
125	Сахарная булочка	60	3,06	3,9	26,93	151	0,07	0,04	-	11,3	0,73	
105	Чай с сахаром и лимоном	150	-	1,02	21,76	29	0,001	0,002	0,3	6,3	0,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		20,315	26,83	180,87	1180,65	0,4515	0,371	33,79	138,9	23,9	

День: День 2

Категория : Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции , г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК													
66	Каша гречневая вязкая (молочная)	200	5,28	6,21	27,9	184	0,15	0,08	-	12,1	3,3			
95	Батон	45	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9,0	0,76			
103	Чай с сахаром	250	0,02	0,06	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28			
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0			
	ОБЕД													
	Салат из отварной свеклы													
18	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядина)	250	4,88	1,74	9,21	85	0,057	0,045	18,45	43,32	0,79			
50	Картофельное пюре	150	4,8	3,06	20,43	138	0,13	0,1	18,15	36,97	1,0			
39	Фрикаделька мясная	80	8,8	11,92	11,64	173	0,07	0,11	-	14,0	1,18			
108	Компот из свежих фруктов	250	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94			
95	Хлеб пшеничный	45	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76			
95	Хлеб ржаной	45	0,54	2,34	19,93	96	0,06	0,058	-	13,05	0,9			
	ПОЛДНИК													
88	Сахарная булочка	80	4,89	6,24	43,08	241,6	0,11	0,06	-	18,08	1,16			
105	Чай с сахаром и лимоном	200	-	1,36	29,02	41	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		26,52	34,61	225,14	1180,65	0,591	0,482	47,43	189,9	26,35			

День: День 3.
 Категория : Дети 1-3 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
63	Каша манная с маслом	150	3,96	3,4	22,94	141	0,03	0,02	-	8,4	0,34	
90	Бутерброд с повидлом	34	4,49	2,81	10,98	100,3	0,03	0,04	0,06	82,39	0,53	
99	Кофейный напиток	150	2,27	3,15	12,96	89	0,04	0,14	13,2	114,7	0,41	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,04	0,04	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
27	Суп крестьянский с мясом	150	3,п	3,98	9,26	81	0,08	0,07	6,72	17,4	0,88	
56	Капуста тушеная вегетарианская	150	5,56	3,13	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85	1,22	
108	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,70	
95	Хлеб пшеничный	30	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6	0,51	
95	Хлеб ржаной	30	0,36	1,56	13,29	64,2	0,45	0,039	-	8,7	0,6	
	ПОЛДНИК											
33	Ленивые вареники	120	15,17	17,13	17,71	276	0,05	0,29	0,23	109,2	0,67	
103	Чай с сахаром, лимоном	150	0,01	6,99	0,04	29	-	-	0,02	8,00	0,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		24,18	34,6	146,59	953,2	0,415	0,549	118,08	386,9	21,91	

День: День 5.
 Категория : Дети 3-7

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Ее	
	ЗАВТРАК											
63	Каша манная с маслом	200	4,07	4,52	30,57	177	0,04	0,02	-	10,6	0,45	
90	Бутерброд с повидлом	55	7,27	6,45	17,77	162,25	0,06	0,07	0,1	133,28	0,87	
99	Кофейный напиток	180	3,19	3,67	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
27	Суп крестьянский с мясом	250	5,18	6,64	15,44	139	0,13	0,12	11,20	25	1,47	
56	Капуста тушеная вегетарианская	200	7,42	3,98	18,98	158	0,06	0,08	32,74	111,6	1,50	
108	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94	
95	Хлеб пшеничный	45	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76	
95	Хлеб ржаной	45	0,54	2,34	19,93	96	0,06	0,058	-	13,05	0,9	
	ПОЛДНИК											
33	Ленивые вареники	140	16,03	21,89	22,6	321	0,08	0,32	0,28	140,6	0,85	
103	Чай с сахаром, лимоном	180	0,02	0,06	9,99	41	-	-	0,03	10,00	0,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,63	42,32	217	1365,05	0,595	0,758	145,64	531,6	24,43	

День : День 4.
 Категория : Дети 3-7 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
67	Каша кукурузная вязкая	180	5,28	6,21	27,9	184	0,15	0,08	-	12,1	3,3	
92	Батон с маслом	50	9,43	3,06	18,27	140	0,06	0,03	-	11,67	0,77	
100	Чай с сахаром и молоком	180	2,41	2,85	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,20	0,12	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
107	Сок фруктовый	180	-	0,9	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,60	2,52	
	ОБЕД											
7	Салат из свежих овощей (огурец, помидор)	80	3,65	0,85	5,19	56,34	0,011	0,022	3,8	21,69	0,79	
29	Суп вермишелевый на кур.б.	250	2,83	2,68	17,14	104,7	0,111	0,06	8,25	24,6	1,08	
38	Суфле из отварного мяса с рисом	140	9,04	14,12	20,26	219	0,08	0,19	20,03	60	1,63	
52	Гречка рассыпчатая	150	6,09	8,59	38,64	243	0,15	0,10	-	14,82	4,56	
98	Компот из свежего яблока	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94	
95	Хлеб пшеничный	45	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76	
95	Хлеб ржаной	45	0,54	2,34	19,93	96	0,06	0,058	-	13,05	0,9	
	ПОЛДНИК											
125	Пряник	60	0,8	0,7	18,6	85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
110	Кипяченое молоко	180	4,88	5,48	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,80	0,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,51	42,54	213,21	1384,64	0,666	0,918	41,03	519,2	13	

День : День 4 .
 Категория : Дети 1-3 лет

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, Г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe мг.	
	ЗАВТРАК											
67	Каша кукурузная вязкая	150	4,86	4,67	20,94	146	0,11	0,06	-	9,2	2,48	
92	Батон с маслом	35	5,28	1,71	10,23	95,2	0,03	0,02	-	11,67	0,77	
100	Чай с сахаром	150	2	2,34	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,30	0,10	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
107	Сок фруктовый	150	-	0,75	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,50	2,10	
	ОБЕД											
7	Салат из свежих овощей (огурец, помидор)	60	2,43	0,77	3,34	37,56	0,007	0,015	3,8	14,46	0,53	
29	Суп вермишелевый на кур.б.	150	1,7	1,61	ю,	62,8	0,06	0,03	4,45	14,7	0,6	
38	Суфле из отварного мяса с рисом	10	6,81	10,61	15,09	164	0,06	0,12	15,03	45,2	1,23	
52	Гречка рассыпчатая	100	4,06	5,73	25,76	162	0,13	0,07	-	9,88	3,04	
98	Компот из свежего яблока	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,7	
95	Хлеб пшеничный	30	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6	0,51	
95	Хлеб ржаной	30	0,36	1,56	13,29	64,2	0,045	0,039	-	8,7	0,6	
	ПОЛДНИК											
.25	Пряник	40	0,8	0,7	18,6	85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
10	Кипяченое молоко	150	4,08	4,58	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,60	0,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		28,77	31,55	156,88	929,98	0,459	0,68	30,6	415,2	9,78	

День : День 5.

Категория : Дети 1-3 лет

№ ед.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса полной г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe*	
	ЗАВТРАК											
71	Каша молочная геркулесовая	120	14,46	21,04	20,58	149	0,07	0,31	0,28	177,6	0,96	
91	Батон с повидлом	45	3,21	2,03	11,34	127	0,02	0,02	0,08	8,91	0,71	
03	Чай с сахаром и лимоном ВТОРОЙ ЗАВТРАК	150	0,01	0,04	6,99	29	-	-	0,2	8,00	0,19	
07	Сок фруктовый ОБЕД	150	-	0,75	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,50	2,10	
8	Салат «Витаминный»	40	2,43	0,56	3,6	34,96	0,01	0,01	12,98	14,94	0,2	
19	Борщ с капустой и картофелем на кур.б	150	2,95	1,09	7,64	61,5	0,03	0,02	6,17	26,62	0,72	
41	Плов из мяса птицы	150	11,96	14,17	25,08	264	0,03	0,08	0,38	31,59	1,47	
108	Компот из свежего яблока	150	0,012	0,012	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,70	
95	Хлеб пшеничный	30	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6	0,51	
95	Хлеб ржаной ПОЛДНИК	30	0,36	1,56	13,29	64,2	0,045	0,039	-	8,7	0,6	
125	Печенье овсяное	40	0,8	0,7	18,6	85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
100	Кофейный напиток	150	2,72	3,15	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,70	0,41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,995	46,32	157,87	1134,45	0,3165	0,653	15,72	416,5	8,2	

День : День 5.
Категория : Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
71	Каша молочная геркулесовая	150	18,09	26,31	25,74	187	0,09	0,39	0,36	221,1	1,05	
90	Батон с повидлом	65	4,64	2,94	16,38	184	0,03	0,03	0,11	12,88	1,02	
103	Чай с сахаром и лимоном	180	0,01	0,04	6,99	41	-	-	0,02	8,00	0,19	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
107	Сок фруктовый	180	4,5	5,22	7,2	64	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18	
	ОБЕД											
8	Салат «Витаминный»	60	3,64	0,84	5,41	52,44	0,02	0,02	19,47	22,42	0,3	
19	Борщ с капустой и картофелем на кур.б	250	4,91	1,81	12,74	102,5	0,05	0	12,35	60,2	1,3	
41	Плов из мяса птицы	200	16,19	19,33	33,99	359	0,05	0,04	10,28	44,37	1,19	
108	Компот из свежего яблока	250	0,02	0,44	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	
95	Хлеб пшеничный	45	0,49	3,19	20,43	103	0,45	0,03	-	9	0,36	
95	Хлеб ржаной	45	0,54	2,34	19,93	96	0,06	0,058	-	13,05	0,9	
	ПОЛДНИК											
125	Печенье овсяное	60	0,8	0,7	18,6	85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
100	Кофейный напиток	180	3,19	3,67	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,00	0,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,59	64,86	192,98	1494,5	0,477	1,034	31,92	752,4	7,65	

День : День 6.
 Категория : Дети 1-3 лет

	Принем пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Ее	
	ЗАВТРАК											
17	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,5	4,3	14,12	108	0,064	0,15	0,66	121,2	0,38	
95	Батон	28	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6,0	0,51	
105	Чай с сахаром, лимоном	150	0,01	0,04	6,99	29	-	-	0,02	8,0	0,19	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
114	Суп картофельный на кур.б	180	1,69	1,4	9,98	61	0,08	0,05	7,2	15,51	0,70	
44	Гороховое пюре	150	13,28	16,3	11,03	196	0,1	0,14	3,71	31,8	1,52	
40	Тушёная курица с овощами	120	12,41	15,42	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15	
108	Компот из свежего яблока	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,70	
95	Хлеб пшеничный	30	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6	0,51	
95	Хлеб ржаной	30	0,36	1,56	13,29	64,2	0,045	0,039	-	8,7	0,6	
	ПОЛДНИК											
125	Рогалик с яблоками	60	2,55	3,82	37,8	148,6	0,06	0,03	0,06	13,37	0,92	
99	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	-	1,02	21,76	87,14	0,001	0,002	0,3	6,3	0,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,225	38,95	163,93	1043,37	0,5505	0,703	23,17	450,7	22,97	

День: День 6.
Категория : Дети 3-7 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
17	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,5	7,18	23,54	181	0,107	0,25	1,13	202,0	0,63	
95	Батон	35	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9,0	0,76	
105	Чай с сахаром, лимоном	180	0,02	0,12	10,20	41	-	-	2,83	12,8	0,32	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
114	Суп картофельный на кур.б	250	2,82	2,34	16,71	137	0,13	0,08	12,0	25,85	1,17	
44	Гороховое пюре	200	16,55	21,71	15,02	228	0,13	0,19	5,2	42,3	2,09	
40	Тушёная курица с овощами	140	14,26	18,05	4,58	218	0,043	0,12	0,97	32,5	1,38	
108	Компот из свежего яблока	250	0,02	0,44	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	0,24	
95	Хлеб пшеничный	45	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76	
95	Хлеб ржаной	45	0,36	1,56	13,29	96	0,045	0,039	-	8,7	0,6	
	ПОЛДНИК											
125	Рогалик с яблоком	80	5,26	5,3	30,5	198	0,09	0,08	1,0	24,22	0,9	
99	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	-	1,36	29,02	116,19	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,85	53,54	223,51	1448	0,764	0,954	27,24	604,3	25,23	

День: День 7.
Категория: Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
6	Каша вязкая «Ячневая» с маслом	150	4,06	3,3	21,24	136	0,06	0,03	-	28,0	0,6	
90	Батон с сыром	34	4,49	2,81	10,98	100,3	0,03	0,04	0,06	82,39	0,53	
99	Кофейный напиток	150	2,72	3,15	12,96	70	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	1,0	
	ОБЕД											
7	Нарезка из свежих овощей	60	3,7	0,81	5,06	37,56	0,024	0,026	6,15	13,92	0,51	
113	Суп шахтерский на кур.б.	150	5,6	5,7	13,4	115,2	0,09	0,09	3,18	26,4	0,78	
49	Макаронны отварные	100	4,94	1,08	6,74	112	0,032	0,034	8,4	18,62	0,68	
44	Гуляш из отварного мяса	120	4,78	4,72	4,21	189	0,02	0,04	0,23	13,95	0,45	
108	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,70	
95	Хлеб пшеничный	30	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6	0,51	
95	Хлеб ржаной	30	0,36	1,56	13,29	64,2	0,045	0,039	-	8,7	0,6	
	ПОЛДНИК											
88	Булочка сахарная	60	3,06	3,9	26,93	151	0,07	0,04	-	11,3	0,73	
109	Кисломолочный продукт	150	3,75	4,35	6,3	76	0,05	0,020	0,45	186	0,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		30,32	27,83	160,25	1030,58	0,438	0,505	98,37	314,4	21,69	

День : День 7.
Категория : Дети 3-7 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
6	Каша вязкая «Ячневая» с маслом	200	4,2	4,39	28,3	169	0,08	0,03	-	37,0	0,8	
90	Батон с сыром	55	7,27	6,45	17,77	162,5	0,06	0,07	0,1	133,28	0,87	
99	Кофейный напиток	180	3,19	3,67	15,82	91	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
7	Салат из свежих овощей	80	3,68	0,57	1,84	42,84	0,02	0,02	11,4	16,06	0,45	
113	Суп шахтерский на кур.б.	250	7,73	2,31	15,42	140,58	0,05	0,04	18,4	43,3	0,79	
49	Макароны отварные	150	4,57	5,5	26,44	168	0,04	0,052	-	4,86	1,09	
44	Гуляш из отварного мяса	140	14,26	18,05	4,58	218	0,043	0,12	0,97	32,55	1,38	
108	Компот из свежих фруктов	250	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94	
95	Хлеб пшеничный	45	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76	
95	Хлеб ржаной	45	0,54	2,34	19,93	96	0,06	0,058	-	13,05	0,9	
	ПОЛДНИК											
88	Булочка сахарная	80	4,89	6,24	43,08	241,6	0,11	0,06	-	18,08	1,16	
109	Кисломолочный продукт	180	-	1,36	29,02	92	0,002	0,003	0,4	8,40	0,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,05	39,3	215,5	1354,26	0,625	0,693	119,83	442,5	24,06	

День : День 8.
 Категория : Дети 1-3.

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
17	Каша рисовая вязкая с маслом	150	4,06	3,3	21,24	142	0,06	0,03	-	28,0	0,6	
95	Батон с повидлом	45	3,21	2,03	11,34	127	0,02	0,02	0,08	8,91	0,71	
105	Чай с молоком и сахаром	150	2	2,34	10,63	29	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Сок фруктовый	150	-	0,75	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,50	2,10	
	ОБЕД											
9	Салат из св.овощей (помидор, огурец)	60	2,45	0,38	1,23	28,56	0,01	0,01	7,6	10,7	0,3	
114	Свекольник на м/к/б	150	3,8	1,15	7,47	62,49	0,07	0,06	7,41	36,12	0,78	
44	Азу по-татарски с мясом (говядина)	150	10,38	7,74	19,66	239,2	0,15	0,23	6,95	22,0	3,59	
98	Компот из свежего яблока	180	0,12	0,12	17,91	73,2	0,007	0,006	1,29	10,86	0,7	
95	Хлеб пшеничный	30	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6	0,51	
95	Хлеб ржаной	30	0,36	1,56	13,29	64,2	0,045	0,039	-	8,7	0,6	
	ПОЛДНИК											
125	Ватрушка с творогом	60	4,69	7,9	25,0	173	0,06	0,1	0,30	43,5	0,77	
99	Чай с лимоном	150	0,01	0,07	7,10	29	-	-	1,42	9,4	0,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		24,52	36,98	170,11	1133,9	0,562	0,75	25,925	503,8	9,22	

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
17	Каша рисовая вязкая с маслом	200	4,06	3,3	21,24	142	0,06	0,03	-	28,0	0,6	
95	Батон с повидлом	65	3,21	2,03	11,34	127	0,02	0,02	0,08	8,91	0,71	
105	Чай с молоком и сахаром	180	2	2,34	10,63	40	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Сок фруктовый	180	-	0,75	15,15	64	0,02	0,02	3,0	10,50	2,10	
	ОБЕД											
9	Салат из св.овощей (помидор огурец)	80	3,68	0,57	1,84	42,84	0,02	0,02	11,4	16,06	0,45	
14	Свекольник на м/к/б	250	0,42	5,33	12,09	62,49	0,16	0,075	3,195	73,12	1,63	
44	Азу по-татарски с мясом (говядина)	200	13,3	17,53	29,46	342	0,19	0,31	7,32	29,0	3,89	
98	Компот из свежего яблока	250	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94	
95	Хлеб пшеничный	45	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6	0,51	
95	Хлеб ржаной	45	0,36	1,56	13,29	64,2	0,045	0,039	-	8,7	0,6	
	ПОЛДНИК											
125	Ватрушка с творогом	80	3,13	4,23	31,87	159,8	0,07	0,07	0,30	28,59	0,88	
99	Чай с лимоном	180	0,01	0,07	7,10	40	-	-	1,42	9,4	0,21	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		24,52	36,98	170,11	1133,9	0,562	0,75	25,925	503,8	9,22	

День : День 9.
Категория : Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
17	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,5	4,3	14,12	108	0,064	0,15	0,66	121,2	0,38	
92	Батон	28	5,28	1,71	10,23	68,7	0,03	0,02	-	6,57	0,43	
103	Чай с сахаром	150	0,01	0,04	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Сок фруктовый	150	0,4	0,4	9,8	64	0,03	0,02	10,0	2,2	16	
	ОБЕД											
7	Салат из св. моркови	40	0,038	0,49	4,64	20,92	0,0023	0,0026	1,92	10,42	0,27	
25	Суп с фрикадельками	180	3,11	3,98	9,26	81	0,08	0,07	6,72	17,4	0,88	
52	Гречка рассыпчатая	100	1U	6,4	0,75	179	0,11	0,07	-	14,5	0,85	
40	Гуляш из отварного мяса птицы	120	12,41	15,42	3,96	189	0,007	0,006	1,29	29,2	1,15	
108	Компот из свежего яблока	150	0,16	0,16	23,88	73,2	0,01	0,05	75	10,86	0,70	
95	Хлеб пшеничный	30	0,49	3,19	20,43	68,7	0,045	0,03	-	9	0,76	
95	Хлеб ржаной	30	0,54	2,34	19,93	64,2	0,06	0,058	-	13,05	0,9	
	ПОЛДНИК											
86	Пряник оренбургский	40	3,95	4,00	22,90	85	0,07	0,06	0,75	18,17	0,70	
110	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	4,08	4,58	7,58	87,14	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,26	32,69	159,14	1040,12	0,585	0,725	105,39	333,6	22,23	

День: День 9.
Категория : Дети 3-7 лет

№ рац	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
17	Суп молочный с макаронными изделиями.	250	6,5	7,18	23,54	181	0,107	0,25	1,13	202	0,63	
95	Батон	35	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9,0	0,76	
103	Чай с сахаром	180	0,02	0,06	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
20	Сок фруктовый	180	0,4	0,4	9,8	76	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
3	Салат из св.моркови	60	0,05	0,74	6,96	31,38	0,034	0,040	2,88	15,64	0,41	
25	Суп с фрикадельками	250	4,8	3,06	20,43	167	0,13	0,1	18,15	36,97	1,0	
52	Гречка рассыпчатая	150	6,09	8,59	38,64	243	0,15	0,10	-	14,82	4,56	
40	Гуляш из отварного мяса	140	14,26	18,05	4,58	218	0,043	0,12	0,97	32,55	1,38	
06	Компот из свежего яблока	180	0,25	0,61	18,67	91	0,01	0,05	90	19,2	0,57	
95	Хлеб пшеничный	45	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76	
95	Хлеб ржаной	45	0,54	2,34	19,93	96	0,06	0,058	-	13,05	0,9	
	ПОЛДНИК											
86	Пряник оренбургский	60	3,95	4,00	22,90	85	0,07	0,0	0,75	18,17	0,70	
ПО	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	4,88	5,48	9,07	116,19	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,53	41,49	196,81	1433,6	1,645	0,833	130,5	415,5	23,9	

День : День 10.

Категория : Дети 1-3

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
61	Каша молочная пшеничная	150	4,86	4,67	20,94	159	0,11	0,06	-	9,2	2,48	
92	Батон с маслом	35	5,28	1,71	10,23	95,2	0,03	0,02	-	11,67	0,77	
103	Чай с сахаром	180	0,02	0,12	10,20	28	-	-	2,83	12,8	0,32	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
24	Суп "Рассольник Ленинградский" на кур,б	180	3,06	1,2	10,15	73	0,057	0,036	4,52	14,97	0,16	
44	Овощное рагу с мясом птицы	150	13,28	16,3	11,03	196	0,10	0,14	3,71	31,8	1,52	
108	Компот из св.яблока	180	0,02	0,44	27,76	84,75	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	
95	Хлеб пшеничный	30	0,33	2,13	13,92	68,7	0,03	0,02	-	6	0,51	
95	Хлеб ржаной	30	0,36	1,56	13,29	64,2	0,045	0,039	-	8,7	0,6	
	ПОЛДНИК											
25	Печенье овсяное	40	0,8	0,7	18,6	85	-	-	-	-	-	
107	Сок фруктовый	150	-	0,9	18,18	64	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,585	68,915	203,7	1590,46	0,5459	0,852	31,835	385,6	30,2	

День: День 10.
Категория : Дети 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
61	Каша молочная пшеничная	180	5,28	6,21	27,9	200	0,15	0,08	-	12,1	3,3	
92	Батон с маслом	50	9,43	3,06	18,27	170	0,06	0,03	-	11,67	0,77	
103	Чай с сахаром	250	0,02	0,12	10,20	40	-	-	2,83	12,8	0,32	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
120	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	2,2	16,0	
	ОБЕД											
24	Суп «Рассольник Ленинградский»	250	5,06	7,62	10,93	128	0,087	0,052	7,54	23,4	0,85	
44	Овощное рагу с мясом птицы	200	16,55	21,71	15,02	228	0,13	0,19	5,20	42,3	2,09	
108	Компот из св.фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	
95	Хлеб пшеничный	45	0,49	3,19	20,43	103	0,045	0,03	-	9	0,76	
95	Хлеб ржаной	45	0,54	2,34	19,93	96	0,0	0,058	-	13,05	0,9	
	ПОЛДНИК											
25	Печенье овсяное	60	0,8	0,7	18,6	85	-	-	-	-	-	
107	Сок фруктовый	180	-	0,9	18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,585	68,915	203,7	1590,46	0,545	0,852	31,83	385,6	30,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД-ЯСЛИ "ОРЛЁНОК", Юрова Елена
Александровна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

04.03.25 11:34 (MSK)

Сертификат 37229DC7DA8CD1BDBB7599A32016A598