

ДЕНЬ: Первый
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины(мг)		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5//4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,980	3,810	20,640	133,500	70,240	0,290	0,040	0,080	0,310
10//10	Какао с молоком	180	3,500	3,150	20,610	121,500	100,580	0,990	0,027	0,117	0,468
1//13	Хлеб с маслом сливочным	30//5	2,32	3,900	14,800	102,000	1,200	0,010	0,000	0,005	0,000
	ИТОГО:		9,800	10,860	56,050	357,000	172,020	1,290	0,067	0,202	0,778
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
2//2	Борщ со сметаной	150/3,8	1,300	3,250	7,710	60,750	25,110	0,560	0,030	0,030	6,480
44//3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	7,460	5,920	32,770	200,000	20,640	3,680	0,200	0,110	0,780
16//8	Биточки из мяса говядины	60	8,530	8,320	3,860	124,500	6,140	1,080	0,020	0,040	4,820
1//11	Соус томатный	20	0,200	0,930	1,200	14,000	1,000	0,060	0,066	0,066	0,400
4//10	Компот из кураги и изюма	150	0,280	0,010	16,510	63,750	6,690	0,160	0,000	0,010	45,070
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		19,750	18,790	72,070	515,133	70,080	6,710	0,364	0,276	57,550
	Полдник										
12//10	Чай с молоком	180	0,030	0,010	8,180	35,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
8//12	Сдоба	50	4,380	3,260	27,020	156,670	24,930	0,470	0,050	0,040	0,080
	ИТОГО:		4,410	3,270	35,200	191,670	25,170	0,490	0,050	0,040	0,080
	ВСЕГО:		33,960	32,920	163,320	1063,803	267,270	8,490	0,481	0,518	58,408

№ 2

ДЕНЬ: Второй
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
22//2	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,180	3,780	12,740	81,000	81,400	0,160	0,030	0,090	0,390
10//10	Чай с сахаром	180	0,030	0,010	8,180	35,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
3//13	Хлеб с сыром	30//10	4,91	2,930	14,010	104,000	100,000	0,070	0,000	0,040	0,070
	ИТОГО:		8,120	6,720	34,930	220,000	181,640	0,250	0,030	0,130	0,460
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
16//2	Суп картофельный с овсяной крупой	150	2,020	3,290	12,230	88,000	14,110	0,740	0,070	0,040	3,900
43-2/3	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	120	4,250	3,020	25,920	150,400	10,260	0,600	0,048	0,012	0,000
125//1	Шницель Классический	60	13,000	20,000		139,000	16,500	0,770	0,030	0,045	0,350
	Соус сметанный	20	0,300	0,800	1,200	14,300	5,500	0,000	0,000	0,000	0,000
291	Кисель	150	0,000	0,000	18,000	62,720	0,432	0,054	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		21,550	27,470	67,370	506,553	57,302	3,334	0,196	0,117	4,250
	Полдник										
13//10	Кофейный напиток с молоком	180	2,710	2,590	12,020	80,100	95,280	0,100	0,030	0,110	0,470
2//6	Омлет	130	12,690	17,090	2,260	212,870	89,640	2,180	0,065	0,390	0,180
	Хлеб пшеничный	20									
	ИТОГО:		15,400	19,680	14,280	292,970	184,920	2,280	0,095	0,500	0,650
	ВСЕГО:		45,070	53,870	116,580	1019,523	423,862	5,864	0,321	0,747	5,360

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Третий
Весенне-летний
от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
11//4	Каша молочная"Дружба" с маслом сливочным	150	5,880	5,370	28,110	185,400	87,770	0,940	0,130	0,100	0,370
14//10	Какао с молоком	180	0,030	0,010	8,180	35,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
	Хлеб с маслом сливочным с повидлом	25//5/15	1,985	4,320	22,140	100,110	13,430	1,760	0,062	0,008	0,080
	ИТОГО:		7,895	9,700	58,430	320,510	101,440	2,720	0,192	0,108	0,450
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
14//1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	30	0,200	3,000	1,000	30,000	6,800	0,200	0,000	0,000	2,700
54-12	Суп с рыбными консервами	150	5,900	3,100	9,320	88,000	25,950	0,680	0,045	0,060	4,380
260	Азу по-татарски	170	14,210	17,380	15,370	275,140	18,100	2,390	0,120	0,120	7,520
11//10	Чай с лимоном	150	0,060	0,010	6,750	10,800	1,480	0,040	0,000	0,000	0,590
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		22,350	23,850	42,460	456,073	62,830	4,480	0,213	0,200	15,190
	Полдник										
12//10	Чай с молоком	180	1,260	1,280	10,100	55,000	47,760	0,060	0,010	0,050	0,230
11//5	Запеканка из творога с изюмом	130	21,050	12,450	22,220	287,000	177,940	0,660	0,050	0,290	0,290
	ИТОГО:		22,310	13,730	32,320	342,000	225,700	0,720	0,060	0,340	0,520
	ВСЕГО:		52,555	47,280	133,210	1118,583	389,970	7,920	0,465	0,648	16,160

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Четвёртый
Весенне-летний
от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
1//4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,280	3,160	17,090	237,000	95,830	1,610	0,110	0,150	0,980
12//10	Чай с молоком	180	1,260	1,280	10,100	55,000	47,760	0,060	0,010	0,050	0,230
1	Хлеб с маслом сливочным	30//5	2,32	3,900	14,800	102,000	1,200	0,010	0,000	0,005	0,000
	ИТОГО:		8,860	8,340	41,990	394,000	144,790	1,680	0,120	0,205	1,210
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
17//2	Суп с бобовыми	150	3,200	3,000	13,900	88,000	21,300	1,100	0,100	0,000	3,400
3//3	Картофельное пюре	120	2,472	3,372	16,510	108,000	29,700	0,876	0,096	0,084	8,590
20//8	Тефтели	60	8,520	7,300	5,620	122,000	22,880	1,210	0,030	0,070	0,810
223	Соус томатный	30	0,590	1,750	1,980	26,000	18,760	0,040	0,010	0,020	0,080
1//10	Компот из яблок и кураги	150	0,230	0,010	13,760	53,250	5,580	0,130	0,000	0,010	37,560
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		16,992	15,792	61,790	449,383	108,720	4,526	0,284	0,204	50,440
	Полдник										
	Сок	150	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	0,020	0,020	4,000
6//12	Ватрушка со сметаной	70	5,640	8,360	30,700	223,000	40,070	0,600	0,070	0,070	0,100
	ИТОГО:		6,640	8,560	50,900	315,000	54,070	3,400	0,090	0,090	4,100
	ВСЕГО:		32,492	32,692	154,680	1158,383	307,580	9,606	0,494	0,499	55,750

ДЕНЬ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Пятый

Весенне-летний

от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
21//2	Суп молочный с лапшой	150	2,580	2,750	8,970	71,250	66,420	0,190	0,030	0,080	0,310
10//10	Чай с сахаром	180	0,030	0,010	8,180	35,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
3//13	Хлеб с сыром	30//10	4,91	2,930	14,010	104,000	100,000	0,070	0,000	0,040	0,070
	ИТОГО:		7,520	5,690	31,160	210,250	166,660	0,280	0,030	0,120	0,380
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
3//1	Салат из капусты с маслом растительным	30	0,490	1,980	3,220	54,000	13,900	0,170	0,010	0,010	12,130
	Суп с клецками	150	5,900	3,100	9,300	88,000	49,950	0,690	0,045	0,060	4,380
4//8	Плов из мяса говядины	150	11,100	12,380	25,920	261,600	15,990	1,640	0,045	0,075	0,720
5//10	Компот из чернослива и изюма	150	0,490	0,020	16,200	63,750	12,970	0,280	0,010	0,100	37,640
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		19,960	17,840	64,660	519,483	103,310	3,950	0,158	0,265	54,870
	Полдник										
14//10	Какао с молоком	180	3,480	3,130	20,610	121,500	100,580	0,990	0,030	0,120	0,470
	Кондитерские изделия	60	4,800	6,000	44,400	252,000	26,400	13,800	0,540	0,048	0,000
	Фрукты/яблоки/	95	0,38	0,380	9,310	40,570	15,200	2,090	0,028	0,000	9,500
	ИТОГО:		8,660	9,510	74,320	414,070	142,180	16,880	0,598	0,168	9,970
	ВСЕГО:		36,140	33,040	170,140	1143,803	412,150	21,110	0,786	0,553	65,220

ДЕНЬ: Шестой
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
7//4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,530	4,360	31,760	186,000	84,520	0,420	0,040	0,100	0,390
10//10	Чай с сахаром	180	0,030	0,010	8,180	32,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
1	Хлеб с маслом сливочным	30//5	2,32	3,900	14,800	102,000	1,200	0,010	0,000	0,005	0,000
	ИТОГО:		6,880	8,270	54,740	320,000	85,960	0,450	0,040	0,105	0,390
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
6//2	Щи со сметаной	150/3,8	1,190	1,920	4,930	42,000	26,100	0,430	0,030	0,030	8,360
43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,250	3,020	25,920	150,400	10,260	0,600	0,048	0,012	0,000
99//1	Наггетсы	60	8,220	10,560	8,340	161,200	20,780	2,028	0,060	0,144	0,920
6//11	Соус сметанный	20	0,300	0,800	1,200	14,300	5,150	0,030	0,000	0,010	0,010
1//10	Компот из яблок и кураги	150	0,200	0,000	14,500	53,000	5,600	0,100	0,000	0,000	37,600
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		16,140	16,660	64,910	473,033	78,390	4,358	0,186	0,216	46,890
	Полдник										
12//10	Чай с молоком	180	1,260	1,280	10,100	55,000	47,760	0,060	0,010	0,050	0,230
1//6	Яйцо отварное	20/0,5ш	5,800	4,600	0,280	63,000	22,000	1,000	0,030	0,180	0,000
1//1	Горошек зеленый	30	0,920	1,120	1,930	21,600	6,230	0,210	0,030	0,020	2,940
	Хлеб пшеничный	20	2,280	0,900	15,000	69,960	6,600	0,600	0,048	0,015	0,000
	ИТОГО:		10,260	7,900	27,310	209,560	82,590	1,870	0,118	0,265	3,170
	ВСЕГО		19,120	16,530	92,070	1002,593	179,050	3,490	0,206	0,390	3,560

ДЕНЬ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Седьмой

Весенне-летний

от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
21//2	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	150	2,600	2,700	9,300	71,000	66,400	0,200	0,000	0,100	0,300
14//10	Какао с молоком	180	3,500	3,100	22,100	121,000	100,600	1,000	0,000	0,100	0,500
1	Хлеб с сыром	30//10	4,91	2,930	14,010	104,000	100,000	0,070	0,000	0,040	0,070
	ИТОГО:		11,010	8,730	45,410	296,000	267,000	1,270	0,000	0,240	0,870
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
16//2	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	2,020	3,290	12,230	88,000	14,110	0,740	0,070	0,040	3,900
18//3	Рагу из овощей	130	2,030	3,200	11,690	84,000	29,640	0,810	0,060	0,060	9,200
14//8	Биточки из мяса	60	8,530	8,320	8,360	125,000	6,140	1,090	0,020	0,060	0,000
11//10	Чай с лимоном	150	0,070	0,010	8,100	32,400	1,780	0,050	0,000	0,000	0,700
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		14,630	15,180	50,400	381,533	62,170	3,860	0,198	0,180	13,800
	Полдник										
13//10	Кофейный напиток с молоком	180	2,710	2,590	12,020	80,100	95,280	0,100	0,030	0,110	0,470
203	Оладьи с молоком сгущенным	130//30	13,100	13,400	78,500	486,000	226,770	1,196	0,180	0,330	1,340
	ИТОГО:		15,810	15,990	90,520	566,100	322,050	1,296	0,210	0,440	1,810
	ВСЕГО:		41,450	39,900	186,330	1243,633	651,220	6,426	0,408	0,860	16,480

№ 8

ДЕНЬ:8

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Восьмой

Весенне-летний

от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
11//4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,880	5,370	28,110	185,400	87,770	0,940	0,130	0,100	0,370
12//10	Чай с молоком	180	1,260	1,280	10,100	55,000	47,760	0,060	0,010	0,050	0,230
1	Хлеб с маслом сливочным и повидлом	25//5/15	1,985	4,320	22,140	100,110	13,430	1,760	0,062	0,008	0,080
	ИТОГО:		7,140	6,650	38,210	240,400	135,530	1,000	0,140	0,150	0,600
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
14//1	Салат из свежих помидор с растит. маслом	30	0,300	2,990	1,020	32,500	4,310	0,250	0,020	0,010	6,740
15//2	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,800	9,200	11,500	141,000	17,000	0,900	0,010	0,010	5,300
45//3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,960	2,700	29,700	157,000	6,900	0,440	0,030	0,016	0,000
	Котлеты рыбные	60	8,230	1,200	4,790	63,000	35,480	0,470	0,050	0,080	0,380
223	Соус томатный	20	0,590	1,750	1,980	25,950	18,760	0,040	0,010	0,020	0,080
4//10	Компот из кураги и изюма	150	0,280	0,010	16,510	63,900	6,690	0,160	0,000	0,010	45,700
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		18,140	18,210	75,520	535,483	99,640	3,430	0,168	0,166	58,200
	Полдник										
10//10	Чай с сахаром	150	0,030	0,010	6,820	27,000	0,200	0,020	0,000	0,000	0,000
36	Салат картофельный с зеленым горошком	130	4,290	13,000	13,130	187,000	21,250	1,070	0,065	0,065	8,630
	ИТОГО:		4,320	13,010	19,950	214,000	21,450	1,090	0,065	0,065	8,630
	ВСЕГО:		29,600	37,870	133,680	989,883	256,620	5,520	0,373	0,381	67,430

№ 9

ДЕНЬ:9

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Девятый

Весенне-летний

от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
2//4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,430	4,980	21,940	155,000	78,590	0,040	0,130	0,140	0,310
13//10	Кофейный напиток с молоком	180	2,710	2,590	12,020	80,100	95,280	0,100	0,030	0,110	0,470
1	Хлеб с маслом сливочным	30//5	2,32	3,900	14,800	102,000	1,200	0,010	0,000	0,005	0,000
	ИТОГО:		10,460	11,470	48,760	337,100	175,070	0,150	0,160	0,255	0,780
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
18//2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,300	0,800	9,100	48,000	6,400	0,300	0,000	0,000	1,800
3//3	Картофельное пюре	120	2,470	3,370	16,510	108,000	29,700	0,880	0,090	0,080	8,590
2//9	Гуляш из мяса курицы в сметанном соусе	60	7,320	1,440	1,560	109,860	20,780	2,020	0,060	0,140	0,920
291	Кисель	150	0,000	0,000	18,000	68,400	0,432	0,054	0,000	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		13,070	5,970	55,190	386,393	67,812	4,424	0,198	0,240	11,310
	Полдник										
	Сок	150	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	0,020	0,020	4,000
211/2	Пирожки с повидлом	70	4,120	3,490	42,380	214,000	21,850	0,880	0,050	0,050	0,110
	ИТОГО:		5,120	3,690	62,580	306,000	35,850	3,680	0,070	0,070	4,110
	ВСЕГО:		28,650	21,130	166,530	1029,493	278,732	8,254	0,428	0,565	16,200

ДЕНЬ:10

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Десятый

Весенне-летний

от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)		Витпмины		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
22//2	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,180	3,780	12,740	81,000	81,400	0,160	0,030	0,090	0,390
10//10	Чай с сахаром	180	0,030	0,010	8,180	35,000	0,240	0,020	0,000	0,000	0,000
3//13	Хлеб с сыром	30//10	4,91	2,930	14,010	104,000	100,000	0,070	0,000	0,040	0,070
	ИТОГО:		8,120	6,720	34,930	220,000	181,640	0,250	0,030	0,130	0,460
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
3//1	Салат из капусты с растительным маслом	30	0,490	1,980	3,220	32,500	13,900	0,170	0,010	0,010	12,130
	Суп с домашней лапшой	150	1,730	4,330	10,280	81,000	33,480	0,750	0,040	0,040	8,650
98	Жаркое по-домашнему	150	11,300	12,100	12,200	203,000	4,800	0,210	0,008	0,003	0,960
2//10	Компот из яблок и чернослива	150	0,200	0,000	14,400	53,000	7,200	0,200	0,000	0,000	37,600
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,133	10,500	1,170	0,048	0,020	0,000
	ИТОГО:		15,700	18,770	50,120	421,633	69,880	2,500	0,106	0,073	59,340
	Полдник										
	Чай с лимоном	150/3,7	0,060	0,010	6,750	10,800	1,480	0,040	0,000	0,000	0,590
4	Кондитерские изделия	60	4,800	6,000	44,400	252,000	26,400	13,800	0,540	0,048	0,000
4/337	Фрукты/яблоки/	95	0,38	0,380	9,310	40,570	15,200	2,090	0,028	0,000	9,500
	ИТОГО:		5,240	6,390	60,460	303,370	43,080	15,930	0,568	0,048	10,090
	ВСЕГО:		29,060	31,880	145,510	945,003	294,600	18,680	0,704	0,251	69,890