

№1

ДЕНЬ:

Первый

СЕЗОН:

Весенне-летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

от 3 до 7 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	200	5,300	5,100	27,500	178,000	93,650	0,390	0,060	0,110	0,420
14//10	Какао с молоком	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
1//13	Хлеб с маслом сливочным	50//10	3,88	7,700	23,480	181,000	2,400	0,020	0,000	0,010	0,000
	ИТОГО:		9,220	12,810	60,070	394,000	96,310	0,440	0,060	0,120	0,420
	Второй завтрак										
	ИТОГО:		0,40	0,40	9,80	42,70	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00
	Обед										
9//2	Борщ со сметаной	200/5	1,800	4,300	8,600	81,000	89,920	1,480	0,070	0,080	19,450
44//3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,610	6,800	37,800	250,000	58,000	4,710	0,250	0,150	7,200
	Биточки из мяса говядины	80	11,400	11,100	5,200	166,000	8,190	1,440	0,030	0,080	0,000
1//11	Соус томатный	50	0,300	1,400	1,800	21,000	1,500	0,090	0,010	0,010	0,600
4//10	Компот из кураги и изюма	200	0,500	0,000	18,300	72,000	14,480	0,320	0,010	0,020	50,160
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		25,250	24,080	85,060	659,500	186,090	9,600	0,440	0,340	77,410
	Полдник										
12//10	Чай с молоком	200	1,400	1,420	11,230	61,000	53,060	0,070	0,010	0,060	0,260
8//12	Сдоба	60	5,300	3,900	32,400	188,000	29,920	0,560	0,060	0,050	0,100
	ИТОГО:		6,700	5,320	43,630	249,000	82,980	0,630	0,070	0,110	0,360
	ВСЕГО:		41,570	42,610	198,560	1345,200	381,380	12,870	0,600	0,570	88,190

№ 2

ДЕНЬ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Второй

Весенне-летний

от 3 до 7 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	200	3,500	4,200	14,200	108,000	108,540	0,210	0,040	0,130	0,520
10//10	Чай с сахаром	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
3//13	Хлеб с сыром	30//10	4,9	2,900	14,000	104,000	100,000	0,070	0,000	0,040	0,070
	ИТОГО:		8,440	7,110	37,290	247,000	208,800	0,310	0,040	0,170	0,590
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
16//2	Суп картофельный с овсяной крупой	200	2,690	4,390	16,300	117,000	18,810	0,990	0,100	0,050	5,200
43/3	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150	5,300	3,800	32,400	188,000	12,820	0,740	0,060	0,020	0,000
125//1	Шницель Классический	80	13,000	20,000	7,500	232,000	22,000	1,030	0,050	0,060	0,470
224	Соус сметанный	50	0,500	1,700	2,300	27,000	0,600	0,530	0,050	0,000	0,000
291	Кисель	200	0,000	0,000	20,000	76,000	0,480	0,000	0,060	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		24,130	30,370	91,860	709,500	68,710	4,850	0,390	0,130	5,670
	Полдник										
13//10	Кофейный напиток с молоком	200	3,000	2,900	13,400	105,860	0,110	0,030	0,120	0,582	89,000
2//6	Омлет	150	14,640	19,730	2,610	245,630	103,430	2,520	0,075	0,450	0,210
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,900	15,000	69,960	6,600	0,600	0,048	0,015	0,000
	ИТОГО:		19,920	23,530	31,010	421,450	110,140	3,150	0,243	1,047	89,210
	ВСЕГО:		52,490	61,010	160,160	1377,950	387,650	8,310	0,673	1,347	95,470

№ 3

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Третий
Весенне-летний
от 3 до 7 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 Дружба молочная с маслом сливочным	200/4	6,500	6,000	31,200	206,000	97,530	1,050	0,140	0,110	0,420
14//10	Какао с молоком	200	3,900	3,500	22,900	135,000	111,760	1,100	0,030	0,130	0,520
	Хлеб с маслом сливочным с повидлом	35/5/15	2,7	4,420	27,040	123,500	17,720	1,920	0,092	0,008	0,008
	ИТОГО:		13,100	13,920	81,140	464,500	227,010	4,070	0,262	0,248	0,948
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
14//1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	50	0,360	4,940	1,140	50,000	11,380	0,280	0,010	0,020	4,560
30//2	Суп с рыбными консервами	200	7,900	4,100	12,420	118,000	66,600	0,900	0,060	0,080	5,840
260	Азу	200	15,000	16,130	16,270	323,000	7,970	0,350	0,010	0,000	1,600
11//10	Чай с лимоном	200/5	0,100	0,000	9,200	36,000	2,020	0,050	0,000	0,000	0,800
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		26,000	25,650	52,390	596,500	101,970	3,140	0,150	0,100	12,800
	Полдник										
14//10	Чай с молоком	200	1,400	1,400	11,200	61,000	53,060	0,070	0,010	0,060	0,260
9//5	Запеканка из творога с изюмом	150	24,900	14,360	25,640	331,500	205,310	0,760	0,060	0,330	0,340
	ИТОГО:		26,300	15,760	36,840	392,500	258,370	0,830	0,070	0,390	0,600
	ВСЕГО:		65,400	55,330	170,370	1453,500	587,350	8,040	0,482	0,738	14,348

№ 3

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Третий
Весенне-летний
от 3 до 7 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 Дружба молочная с маслом сливочным	200/4	6,500	6,000	31,200	206,000	97,530	1,050	0,140	0,110	0,420
14//10	Какао с молоком	200	3,900	3,500	22,900	135,000	111,760	1,100	0,030	0,130	0,520
	Хлеб с маслом сливочным с повидлом	35/5/15	2,7	4,420	27,040	123,500	17,720	1,920	0,092	0,008	0,008
	ИТОГО:		13,100	13,920	81,140	464,500	227,010	4,070	0,262	0,248	0,948
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
14//1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	50	0,360	4,940	1,140	50,000	11,380	0,280	0,010	0,020	4,560
30//2	Суп с рыбными консервами	200	7,900	4,100	12,420	118,000	66,600	0,900	0,060	0,080	5,840
260	Азу	200	15,000	16,130	16,270	323,000	7,970	0,350	0,010	0,000	1,600
11//10	Чай с лимоном	200/5	0,100	0,000	9,200	36,000	2,020	0,050	0,000	0,000	0,800
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		26,000	25,650	52,390	596,500	101,970	3,140	0,150	0,100	12,800
	Полдник										
14//10	Чай с молоком	200	1,400	1,400	11,200	61,000	53,060	0,070	0,010	0,060	0,260
9//5	Запеканка из творога с изюмом	150	24,900	14,360	25,640	331,500	205,310	0,760	0,060	0,330	0,340
	ИТОГО:		26,300	15,760	36,840	392,500	258,370	0,830	0,070	0,390	0,600
	ВСЕГО:		65,400	55,330	170,370	1453,500	587,350	8,040	0,482	0,738	14,348

№ 5

ДЕНЬ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Пятый

Весенне-летний

от 3 до 7 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	200	3,500	4,200	14,200	108,000	108,540	0,210	0,040	0,130	0,520
10//10	Чай с сахаром	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
3//13	Хлеб с сыром	40/20	8,3	5,680	18,680	128,200	200,000	0,140	0,000	0,080	0,140
	ИТОГО:		11,840	9,890	41,970	271,200	308,800	0,380	0,040	0,210	0,660
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
3//1	Салат из капусты с растит. маслом	50	0,490	1,980	3,220	54,000	13,900	0,170	0,010	0,010	12,130
60	Суп с лапшой домашней	200	2,30	2,20	14,30	88,00	12,65	0,73	0,07	0,05	5,60
4//8	Плов из мяса говядины	200	14,800	16,510	34,550	348,800	21,310	2,180	0,070	0,110	0,960
5//10	Компот из чернослива и изюма	200	0,700	0,000	21,600	85,000	17,290	0,370	0,010	0,020	50,190
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		18,140	16,990	69,510	503,300	52,600	4,110	0,150	0,130	51,150
	Полдник										
14//10	Какао с молоком	200	3,900	3,500	22,900	135,000	111,760	1,100	0,030	0,130	0,520
	Кондитерские изделия	100	8,000	10,000	74,000	420,000	44,000	23,000	0,900	0,080	0,000
	Фрукты/яблоки/	95	0,38	0,380	9,310	40,570	15,200	2,090	0,028	0,000	9,500
	ИТОГО:		12,280	13,880	106,210	595,570	170,960	26,190	0,958	0,210	10,020
	ВСЕГО:		42,260	40,760	217,690	1370,070	532,360	30,680	1,148	0,550	61,830

№ 6

ДЕНЬ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Шестой

Весенне-летний

от 3 до 7 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	200/5	6,000	5,800	42,400	248,000	112,680	0,560	0,060	0,140	0,520
10//10	Чай с сахаром	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
1//13	Хлеб с маслом сливочным	50//10	3,88	7,700	23,480	181,000	2,400	0,020	0,000	0,010	0,000
	ИТОГО:		9,920	13,510	74,970	464,000	115,340	0,610	0,060	0,150	0,520
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
6//2	Щи со сметаной	200/5	1,600	2,600	6,600	56,000	34,800	0,580	0,040	0,040	11,150
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,300	3,800	32,400	188,000	12,820	0,740	0,060	0,020	0,000
99	Наггетсы	80	10,400	14,080	11,120	214,960	27,710	2,700	0,080	0,192	1,230
224	Соус сметанный	50	0,500	1,700	2,300	27,000	0,600	0,530	0,050	0,000	0,000
1//10	Компот из яблок и кураги	200	0,300	0,000	18,400	71,000	7,440	0,180	0,000	0,010	50,080
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		20,740	22,660	84,180	626,460	97,370	6,290	0,300	0,262	62,460
	Полдник										
12//10	Чай с молоком	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
1//6	Яйцо отварное	40/1шт	5,080	4,600	0,280	63,000	22,000	1,000	0,030	0,180	0,000
1//1	Горошек зеленый	40	1,230	1,500	2,570	28,800	8,310	0,280	0,030	0,020	2,940
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,900	15,000	69,960	6,600	0,600	0,048	0,015	0,000
	ИТОГО:		8,630	7,010	26,940	196,760	37,170	1,910	0,108	0,215	2,940
	ВСЕГО:		39,290	43,180	186,090	1287,220	249,880	8,810	0,468	0,627	65,920

№ 7

ДЕНЬ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Седьмой
Весенне-летний
от 3 до 7 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	Суп молочный с лапшой	200	3,400	3,700	12,400	95,00	88,600	0,300	0,000	0,100	0,400
14//10	Какао с молоком	200	3,900	3,500	22,900	135,00	111,760	1,100	0,900	0,080	0,000
1	Хлеб с сыром	40//20	8,3	5,680	18,680	128,2	200,000	0,140	0,000	0,080	0,140
	ИТОГО:		15,600	12,880	53,980	358,2	400,360	1,540	0,900	0,260	0,540
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
16//2	Суп картофельный с пшенной крупой.	200	2,690	4,390	16,300	117,000	18,810	0,990	0,100	0,050	5,200
18//3	Рагу из овощей	150	2,340	3,690	13,490	97,00	34,200	0,940	0,070	0,060	10,610
14//8	Биточки из мяса говядины	80	11,380	11,100	5,150	166,00	8,190	1,440	0,030	0,080	0,000
11//10	Чай с лимоном	200/5	0,100	0,000	9,200	36,00	2,020	0,050	0,000	0,000	0,800
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,50	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		19,150	19,660	57,500	485,50	77,220	4,980	0,270	0,190	16,610
	Полдник										
13//10	Кофейный напиток с молоком	200	3,000	2,900	13,400	105,86	0,110	0,030	0,120	0,582	89,000
236	Оладьи с молоком сгущённым	150//30	15,200	15,500	90,600	561,00	261,660	1,380	0,210	0,380	1,550
	ИТОГО:		18,200	18,400	104,000	666,86	261,770	1,410	0,330	0,962	90,550
	ВСЕГО:		52,950	50,940	215,480	1510,56	739,350	7,930	1,500	1,412	107,700

№ 8

ДЕНЬ:8

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Восьмой

Весенне-летний

от 3 до 7 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	200/4	6,500	6,000	31,200	206,000	97,530	1,050	0,140	0,110	0,420
10//10	Чай с сахаром	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
3//13	Хлеб с маслом сливочным и повидлом	35/5/15	2,79	4,420	27,040	124,000	17,720	1,920	0,090	0,008	0,080
	ИТОГО:		9,330	10,430	67,330	365,000	115,510	3,000	0,230	0,118	0,500
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
14//1	Салат из свежих помидор с растит. маслом	50	0,490	4,980	1,710	54,160	7,190	0,410	0,030	0,020	11,230
15//2	Суп овощной с мясными фрикадельками	200//15//5	5,100	12,300	15,400	188,000	22,700	1,300	0,100	0,100	7,100
45//3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,700	3,400	37,100	197,000	8,610	0,550	0,040	0,020	0,000
9//7	Котлеты рыбные	80	11,000	1,600	6,400	84,000	47,310	0,620	0,070	0,110	0,510
223	Соус томатный	50	0,990	2,910	3,300	43,000	31,270	0,070	0,010	0,040	0,130
4//10	Компот из кураги и изюма	200	0,500	0,000	18,300	72,000	14,480	0,320	0,010	0,020	50,160
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		24,420	25,670	95,570	707,660	145,560	4,830	0,330	0,310	69,130
	Полдник										
10//10	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	9,200	36,000	2,020	0,050	0,000	0,000	0,800
0,075	Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,950	15,000	15,150	216,000	24,530	1,230	0,075	0,075	9,960
	ИТОГО:		5,050	15,000	24,350	252,000	26,550	1,280	0,075	0,075	10,760
	ВСЕГО:		38,800	51,100	187,250	1324,660	287,620	9,110	0,635	0,503	80,390

№ 9

ДЕНЬ:9
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Девятый
 Весенне-летний
 от 3 до 7 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	200/4	7,240	6,640	29,250	206,000	104,780	2,720	0,170	0,180	0,420
13//10	Кофейный напиток с молоком	200	3,000	2,900	13,400	105,860	0,110	0,030	0,120	0,582	89,000
1//13	Хлеб с маслом сливочным	50//10	3,9	7,700	23,500	181,000	2,400	0,020	0,000	0,010	0,000
	ИТОГО:		14,140	17,240	66,150	492,860	107,290	2,770	0,290	0,772	89,420
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
18//2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,700	1,100	12,200	63,000	8,500	0,400	0,000	0,000	2,400
3//3	Картофельное пюре	150	3,080	4,220	20,640	135,000	37,120	1,090	0,120	0,100	10,740
2//9	Гуляш из мяса курицы в сметанном соусе	80//50	9,760	1,920	2,080	146,480	27,710	2,700	0,080	0,190	1,230
291	Кисель	200	0,000	0,000	20,000	76,000	0,480	0,000	0,060	0,000	0,000
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		17,180	7,720	68,280	489,980	87,810	5,750	0,330	0,290	14,370
	Полдник										
	Сок	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	2,800	0,020	0,020	4,000
	Пирожки с повидлом	80	4,710	3,990	48,430	245,000	24,970	1,010	0,060	0,060	0,130
	ИТОГО:		5,710	4,190	68,630	337,000	38,970	3,810	0,080	0,080	4,130
	ВСЕГО:		37,030	29,150	203,060	1319,840	234,070	12,330	0,700	1,142	107,920

№ 10

ДЕНЬ:10

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ

Десятый

Весенне-летний

от 3 до 7 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										
21//2	Суп молочный с лапшой	200	3,440	3,670	11,960	95,000	88,550	0,260	0,040	0,100	0,420
10//10	Чай с сахаром	200	0,040	0,010	9,090	35,000	0,260	0,030	0,000	0,000	0,000
1	Хлеб с сыром	40//20	8,30	5,68	18,68	128,20	200,00	0,14	0,00	0,08	0,14
	ИТОГО:		11,780	9,360	39,730	258,200	288,810	0,430	0,040	0,180	0,560
	Второй завтрак										
	ИТОГО:										
	Обед										
3//1	Салат из капусты с маслом растительным	50	0,810	3,310	5,370	54,000	23,160	0,290	0,010	0,020	20,210
62	Суп с клёцками	200	1,600	2,400	11,600	75,000	10,370	0,610	0,060	0,040	5,280
98	Жаркое по домашнему	200	15,000	16,130	16,270	271,000	7,970	0,350	0,010	0,006	1,600
3//10	Компот из яблок и чернослива	200	0,300	0,040	18,100	70,000	9,550	0,280	0,000	0,010	50,120
	Хлеб ржаной	38	2,640	0,480	13,360	69,500	14,000	1,560	0,070	0,000	0,000
	ИТОГО:		20,350	22,360	64,700	539,500	65,050	3,090	0,150	0,076	77,210
	Полдник										
11//10	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	9,200	36,000	2,020	0,050	0,000	0,000	0,800
4	Кондитерские изделия	100	8,000	10,000	74,000	420,000	44,000	23,000	0,900	0,080	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:		8,480	10,380	92,510	496,570	61,220	25,140	0,928	0,080	10,300
	ВСЕГО:		40,610	42,100	196,940	1294,270	415,080	28,660	1,118	0,336	88,070