

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 175



10 дневное цикличное меню
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 2-х до 7 лет

Екатеринбург

день: понедельник

неделя: первая

сезон: весенне-летний

возрастная категория 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ич.	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
15\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,53	5,97	31,23	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
14\10	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	135	0,03	0,03	0,52	111,76	1,1
1\13	Батон с маслом,сыром	30\10	3,88	7,7	23,48	181	0	0,01	0	2,4	0,02
	10.00 Фруктовое пюре	125	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
29\2	Суп-пюре гороховый	200	6,56	2,21	18,05	120	0,19	0,05	0,6	40,83	1,99
5\8	Плов из отварного мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	349	0,1	0,1	1	21,3	2,2
6\10	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,2	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
18\3	Рагу овощное	150	2,3	3,7	13,5	94	0,07	0,06	10,6	34,2	0,94
	Кефир	150	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	0,002	0,002	0	31,4					
	Хлеб пшеничный с джемом	25\20	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,522	42,042	210,81	1419,89	0,71	0,44	73,6	416,29	11,85

день: вторник

неделя: первая

сезон: весенне-летний

возрастная категория 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ич.	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
13\5	Запеканка из творога со сгущ.молоком	120	20,3	17,6	20,2	319	0,1	0,3	0,9	181	0,9
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
4\13	Батон с маслом	30\5	4,95	6,56	14,08	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
20\1	Салат из отварной свеклы с р/м	40	0,8	5	5,4	64	0	0	1,2	19,03	0,7
7\2	Щи из свеж.капусты со сметаной	200	2,02	5,37	9,61	95	0,03	0,04	12	42,09	0,6
	Котлета из мяса кур	60	9,9	10,9	10,7	177	0,1	0,1	0,1	17,2	1,1
6\10	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,2	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
3\3	Картофельное пюре	100	2,7	3,7	17,4	117	0,1	0,1	9,3	32,2	0,9
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
14\4	Каша кукурузная молочная с м/сл	180	6	5,3	33,7	195	0,1	0,1	0,4	116,2	0,7
11\10	Чай с сахаром	180	0	0	9,2	36	0	0	0,8	2	0
12\12	Булочка с сыром	45	5,64	8,36	30,7	223	0,07	0,07	0,1	40,07	0,6
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,5	66,73	218,07	1694,49	0,7	0,89	85,6	712,06	10,17

день: среда

неделя: первая

сезон: весенне-летний

возрастная категория: 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. кч.	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,31	5,09	27,51	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
	Ряженка	150	5,8	5,4	8	117	0,1	0,3	1,4	240	0,2
1\13	Батон с сыром	30\10	2,5	0,26	16,4	46,64	0,1	0,03	0	12	0,7
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
ОБЕД											
7.333	Салат из св.огурцов и с р/м	40	0,4	5,9	1,4	60	0	0	5,5	13	0,46
2\2	Свекольник со сметаной	200	2,16	5,42	12,85	108,7	0,05	0,05	10,8	13,7	0,3
7.061	Бигус с мясом	200	0,015	0,016	0,016	286,7	0,05	0,07	31,3	81,89	1,11
4\10	Компот из кураги и изюма	180	0,31	0,01	18,35	71	0	0,01	50,1	7,44	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК											
4\7	Рыба тушеная с овощами	60	11,63	6,27	4,85	122	0,08	0,08	1,41	40,66	0,84
3\3	Картофельное пюре	100	2,7	3,7	19,4	117	0,1	0,1	9,3	32,2	0,9
14\10	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	135	0,03	0,03	0,52	111,76	1,1
	Хлеб пшеничный ,печенье	25/20	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73я	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,385	36,576	167,136	1412,53	0,73	0,78	121	676,3	10,34

день: четверг

неделя: первая

сезон: весенне-летний

возрастная категория 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ич.	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
17\5	Суфле из творога со сгущ.молоком	150	21,8	15,8	33,1	356	0,1	0,3	0,2	185,4	1,2
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
3\13	Батон с маслом	30\5	4,95	6,56	14,08	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
7.333	Салат из св.помидор и с р/м	40	0,6	6	2,1	66	0	0	13,7	8,7	0,5
25\2	Суп геркулесовый со сметаной	200	3,07	3,29	14,75	102,5	0,08	0,11	6,06	53,05	0,57
2\9	Суфле из мяса кури паровое	80	12,2	13,1	2,2	175	0	0,1	0,6	14	1
7.028	Компот из чернослива и изюма	180	0	0,03	0,18	74,84	0,01	0,02	50,2	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
3\4	Рагу овощное с зел. горош.	100	3,7	3,2	19,2	109	0,1	0,1	0	8,8	1,9
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
21\2	Суп молочный с лапшой	200	4,3	4,6	15,5	118	0	0,1	0,5	110,7	0,3
10\10	Чай (с лимоном)	180	0	0	9,1	35	0	0	0	0,3	0
	Пряник	40									
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,32	56,49	159,03	1432,83	0,48	0,89	81,8	643,22	10,14

день: пятница

неделя: первая

сезон: весенне-летний

возрастная категория: 2-3 года

№ рецеп.	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)				Витамины (мг)			Минералы, мг/100г	
			Б	Ж	У	пч.	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2\6	Омлет	100	15,42	21,04	2,78	262	0,08	0,48	0,22	110,52	2,7
14\10	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	135	0,03	0,03	0,52	111,76	1,1
4\13	Батон с маслом	30,5\	4,95	6,56	14,08	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
8\1	Салат "Зеленый горошек" с р/м	40	0,58	3,99	6,45	63	0,01	0,01	14,4	17,91	0,46
31\2	Суп рыбный	200	2,25	5,46	12,62	110	0,05	0,04	8,01	32,1	0,68
36\8	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	0,12	0,1	10,7	37,12	1,09
7.7\10	Компот из с/ф и шиповника	180	0,4	0,1	20	71	0	0	70,1	0,1	0,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	Гуляш из отварного мяса говядины	50	14,7	15,7	3,5	514	0,04	0,1	0,06	12,33	2,15
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
7\4	Каша рисовая молочная	180	6	5,8	43,7	248	0,1	0,1	0,5	112,7	0,6
10\10	Чай (с лимоном)	180	0	0	9,2	36	0	0	98	2	0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	Зефир (мармелад)										
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,94	67,38	191,33	1881,49	0,59	0,9	213	578,47	13,32

день: понедельник

неделя: вторая

сезон: весенне-летний

возрастная категория 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ич.	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>										
16\4	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	180	4,99	5,88	25,63	175	0,07	0,13	0,53	114,95	0,52
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
4\13	Батон с сыром, маслом	30\10\5	5	6,6	14,1	137	0	0	0,1	101,2	0,1
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	<i>ОБЕД</i>										
18\2	Суп картофельный с лапшой	200	1,93	6,55	10,36	108,75	0,06	0,05	8,56	28,27	0,72
	Салат зеленого горошка с р/м	40									
14\8	Котлеты из мяса говядины	70	11,38	11,1	5,15	166	0,03	0,08	0	8,19	1,44
3\3	Картофельное пюре	100	2,7	3,7	19,4	117	0,1	0,1	9,3	32,2	0,9
6\10	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,2	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	<i>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</i>										
38\3	Морковная запеканка со сгущенкой	135	4	4,7	30,7	163	0,1	0,1	0,33	51,1	1,4
	Кефир	150	5,8	6,4	9,4	117	0,1	0,3	2,6	240	0,2
	Хлеб пшеничный с повидлом	25\20	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,41	56,87	229,65	1565,75	0,79	0,97	105	700,3	10,78

день: вторник

неделя: вторая

сезон: весенне-летний

возрастная категория 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ич.	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
19\5	Суфле творожное со сгущ.молоком	120	17,66	14,54	16,44	269	0,05	0,27	0,27	163,07	0,74
14\10	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
4\13	Батон с маслом	30\5	4,95	6,56	14,08	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
7.333	Салат из св. помидор раст.масл	50	0,4	5,9	1,4	60	0	0	5,5	13,7	0,3
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,86	3,18	7,52	66,25	0,04	0,05	13,6	40,94	0,66
5\9	Котлета из мяса кур	80	9,9	10,9	10,7	177	0,1	0,1	0,1	17,2	1,1
43\3	Каша гречневая вязкая	130	5,31	3,77	32,41	188	0,06	0,02	0	12,82	0,74
4\10	Компот из кураги и изюма	180	0,31	0,01	18,35	71	0	0,01	50,1	7,44	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
14\4	Каша ячневая молочная с масл.слив	180	5,97	5,26	30,73	195	0,1	0,13	0,42	116,18	0,73
10\10	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	9,09	35	0	0	0	0,26	0,03
15\12	Булочка с джемом -морковью	40	4,36	2,62	34,3	176	0,05	0,04	0,04	17,42	0,47
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,37	56,25	249,57	1764,38	0,63	0,85	77,9	642,72	10,29

день: среда

неделя: вторая

сезон: весенне-летний

возрастная категория 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ич.	Витамины,мг			Минеральные в-ва,	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
11\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,53	5,97	31,23	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
1\13	Батон с маслом	30\5	3,88	7,7	23,48	181	0	0,01	0	2,4	0,02
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
7.333	Салат из св. огурцов с р/м	50	0,6	6	2,1	66	0	0	13,7	8,7	0,5
5\2	Свекольник со сметаной	200	2,17	5,46	14,59	116,25	0,06	0,06	6,81	39,68	1,33
26\8	Суфле из мяса говядины	70	18	13,6	2,3	203	0	0,2	0	37,4	2,2
8\3	Капуста тушеная	130	3,5	2,85	13,56	94	0,05	0,07	31,3	81,89	1,11
7.072	Компот из чернослива и изюма	180	0	0	0,018	78,26	0,01	0,02	50,2	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
9\7	Биточки (котлеты рыбные)	60	10,97	1,6	6,39	84	0,07	0,11	0,51	47,31	0,62
3\3	Картофельное пюре	100	3,08	4,22	20,64	135	0,12	0,1	10,7	37,12	1,09
	Ряженка	150	5,8	6,4	8	117	0,1	0,3	1,4	240	0,2
	Хлеб пшеничный печенье	25/20	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,23	57,71	171,128	1540	0,74	1,1	126	753,1	12,71

день: четверг

неделя: вторая

сезон: весенне-летний

возрастная категория 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ич.	Витамины,мг			Иннеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
16\5	Запеканка из творога со сгущ. молоком	130	19,96	17,12	26,42	340,5	0,06	0,27	1,59	168,84	1,42
14\10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	0,01	0,1	0,5	111,8	1,1
4\13	Батон с маслом,	30\5	4,95	6,56	14,08	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
20\1	Салат из отвар. свеклы с раст.мас.	50	0,82	4,95	4,08	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
9\2	Рассольник со сметаной	200	1,79	3,27	11,69	85	0,06	0,04	4,61	20,94	0,67
2\9	Мясо куры отвар. в соусе	85	14,89	15,69	4,74	220	0,05	0,1	0,45	16,75	2,26
18\3	Макароны отвар. с мас.слв	150	3,7	6,42	17,47	0,09	0,11	0,11	12,7	73,07	1,1
4\10	Компот из кураги изюма	180	0,31	0	19,3	71	0	0	50,1	7,4	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
3\4	Каша гречневая вязкая	180	5,52	4,85	24,04	163,8	0,16	0,09	0	13,16	2,92
11\10	Чай (с лимоном)	180	0,1	0	8,2	32	0	0	0,7	1,8	0
	Пряник	40									
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,63	63,39	189,98	1418,88	0,62	0,77	81,9	574,94	14,64

день: пятница

неделя: вторая

сезон: весенне-летний

возрастная категория 2-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ич.	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,38	7,41	27,2	202	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
1\13	Батон с маслом,сыром	30\5\10	1,95	3,85	11,8	90,5	0	0	0	12	0
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
18\2	Борщ со сметаной	200	2,18	1,38	14,19	78,7	0,05	0,03	2,95	10,61	0,52
12\8	Гуляш из отварног мяса говядины	50	14,7	15,7	3,5	514	0,04	0,1	0,06	12,33	2,15
32\8	Рис отварной	130	14,22	9,75	9,82	190	0,05	0,09	4,05	48,16	2,01
6\10	Кисель из клюквы	180	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,2	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
1\3	Картофель отварной	100	2,31	3,36	17,05	110,8	0,1	0,1	4,8	14,7	1
11\10	Чай (с лимоном)	180	0,08	0,01	9,23	36	0	0	0,8	2,02	0,05
	Зефир (мармелад)										
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
35\1	Салат из св.огурцов с р/м	30	3,4	8,8	0,1	93	0	0	0	18	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,01	45,4	159,87	1553,49	0,58	0,59	73,8	365,6	11,56

день: понедельник
 неделя: первая
 сезон: весенне-летний

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
15\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
14\10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	0,03	0,03	0,52	111,76	1,1
1\13	Батон с маслом,сыром	30\10	3,88	7,7	23,48	181	0	0,01	0	2,4	0,02
	10.00 Фруктовое пюре	125	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
29\2	Суп-пюре гороховый	250	6,56	2,21	18,05	120	0,19	0,05	0,6	40,83	1,99
5\8	Плов из говядины	200	14,8	16,5	36,7	349	0,1	0,1	1	21,3	2,2
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
18\3	Рагу овощное	150	2,3	3,7	13,5	94	0,07	0,06	10,61	34,2	0,94
	Кефир	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	0,002	0,002	0	31,4					
	Хлеб пшеничный с джемом	25\20	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,52	42,042	210,81	1419,89	0,71	0,44	73,57	416,29	11,85

день: вторник

неделя: первая

сезон: весенне-летний

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
13\5	Запеканка из творога со сгущ.молоком	120	20,3	17,6	20,2	319	0,1	0,3	0,9	181	0,9
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
4\13	Батон с маслом	30\5	4,95	6,56	14,08	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
20\1	Салат из отварной свеклы с рас/м	60	0,8	5	5,4	64	0	0	1,2	19,03	0,7
7\2	Щи из свеж капусты со сметаной	250	2,02	5,37	9,61	95	0,03	0,04	12,01	42,09	0,6
	Котлета из мяса кур	80	9,9	10,9	10,7	177	0,1	0,1	0,1	17,2	1,1
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
3\3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	17,4	117	0,1	0,1	9,3	32,2	0,9
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
14\4	Каша кукурузная молочная с м/сл	200	6	5,3	33,7	195	0,1	0,1	0,4	116,2	0,7
11\10	Чай(с лимоном)	200	0	0	9,2	36	0	0	0,8	2	0
12\12	Булочка с сыром	65	5,64	8,36	30,7	223	0,07	0,07	0,1	40,07	0,6
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,5	66,73	218,07	1694,49	0,7	0,89	85,56	712,06	10,17

день: среда

неделя: первая

сезон: весенне-летний

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
5\4	Каша манная молочная с масл.слив	200	5,31	5,09	27,51	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
	Ряженка	200	5,8	5,4	8	117	0,1	0,3	1,4	240	0,2
1\13	Батон с сыром	30\10	2,5	0,26	16,4	46,64	0,1	0,03	0	12	0,7
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
7.333	Салат из св.огурцов и с раст. масл	60	0,4	5,9	1,4	60	0	0	5,5	13	0,46
2\2	Свекольник со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	108,7	0,05	0,05	10,81	13,7	0,3
7.061	Бигус с мясом	250	0,015	0,016	0,016	286,7	0,05	0,07	31,3	81,89	1,11
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,35	71	0	0,01	50,08	7,44	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
4\7	Рыба, тушёная с овощами	120	11,63	6,27	4,85	122	0,08	0,08	1,41	40,66	0,84
3\3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	0,1	0,1	9,3	32,2	0,9
14\10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	0,03	0,03	0,52	111,76	1,1
	Хлеб пшеничный, печенье	25/20	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73я	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,39	36,576	167,14	1412,53	0,73	0,78	120,7	676,3	10,34

день: четверг

неделя: первая

сезон: весенне-летний

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
17\5	Суфле из творога со сгущ.молоком	150	21,8	15,8	33,1	356	0,1	0,3	0,2	185,4	1,2
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
3\13	Батон с маслом	30\5	4,95	6,56	14,08	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
7.333	Салат из св.помидор на раст.масл	60	0,6	6	2,1	66	0	0	13,7	8,7	0,5
25\2	Суп геркулесовый со сметаной	250	3,07	3,29	14,75	102,5	0,08	0,11	6,06	53,05	0,57
2\9	Суфле из мяса кур паровое	100	12,2	13,1	2,2	175	0	0,1	0,6	14	1
7.028	Компот из чернослива и изюма	200	0	0,03	0,18	74,84	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
3\4	Рагу овощное с зел. горош.	120	3,7	3,2	19,2	109	0,1	0,1	0	8,8	1,9
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
21\2	Суп молочный с лапшой	250	4,3	4,6	15,5	118	0	0,1	0,5	110,7	0,3
10\10	Чай(лимоном)	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,3	0
	Пряник	50									
	Хлеб пшеничный	25/20	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,32	56,49	159,03	1432,83	0,48	0,89	81,81	643,22	10,14

день: пятница

неделя: первая

сезон: весенне-летний

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>										
2\6	Омлет	150	15,42	21,04	2,78	262	0,08	0,48	0,22	110,52	2,7
14\10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	0,03	0,03	0,52	111,76	1,1
4\13	Батон с маслом,сыром	30\5\10	4,95	6,56	14,08	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	<i>ОБЕД</i>										
8\1	Салат"Зеленый горошек" с	60	0,58	3,99	6,45	63	0,01	0,01	14,41	17,91	0,46
31\2	Суп рыбный	250	2,25	5,46	12,62	110	0,05	0,04	8,01	32,1	0,68
7.7\10	Компот из с/ф и шиповника	200	0,4	0,1	20	71	0	0	70,1	0,1	0,3
	Гуляш из отварного мяса говядины	50	14,7	15,7	3,5	514	0,04	0,1	0,06	12,33	2,15
	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	0,12	0,1	10,7	37,12	1,09
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	<i>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</i>										
7\4	Каша рисовая молочная	200	6	5,8	43,7	248	0,1	0,1	0,5	112,7	0,6
10\10	Чай (с лимоном)	200	0	0	9,2	36	0	0	98	2	0
	Зефир или (мармелад)	40									
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,94	67,38	191,33	1881,49	0,59	0,9	212,6	578,47	13,32

день: понедельник
 неделя: вторая
 сезон: весенне-летний
 возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
16\4	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	175	0,07	0,13	0,53	114,95	0,52
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
4\13	Батон с сыром, маслом	30\10\5	5	6,6	14,1	137	0	0	0,1	101,2	0,1
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
18\2	Суп картофельный с лапшой	250	1,93	6,55	10,36	108,75	0,06	0,05	8,56	28,27	0,72
	Салат из зеленого горошка с р/м	40	0,7	4	6,6	64	0,03	0,04	2,65	14,38	0,38
14\8	Котлеты из мяса говядины	80	11,38	11,1	5,15	166	0,03	0,08	0	8,19	1,44
3\3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	0,1	0,1	9,3	32,2	0,9
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
38\3	Морковная запеканка со сгущ	155	4	4,7	30,7	163	0,1	0,1	0,33	51,1	1,4
	Кефир	200	5,8	6,4	9,4	117	0,1	0,3	2,6	240	0,2
	Хлеб пшеничный с джемом	25/20	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
			48,41	56,87	229,65	1565,75	0,79	0,97	105,1	700,3	10,78

день: вторник

неделя: вторая

сезон: весенне-летний

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<i>ЗАВТРАК</i>										
19\5	Суфле творожное со сгущ.молоком	120	17,66	14,54	16,44	269	0,05	0,27	0,27	163,07	0,74
14\10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
4\13	Батон с маслом	30\5	4,95	6,56	14,08	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	<i>ОБЕД</i>										
7.333	Салат из св.огурцов и р/м	60	0,4	5,9	1,4	60	0	0	5,5	13,7	0,3
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,86	3,18	7,52	66,25	0,04	0,05	13,56	40,94	0,66
5\9	Котлета из мяса кур	80	9,9	10,9	10,7	177	0,1	0,1	0,1	17,2	1,1
43\3	Каша гречневая	150	5,31	3,77	32,41	188	0,06	0,02	0	12,82	0,74
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,35	71	0	0,01	50,08	7,44	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	<i>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</i>										
14\4	Каша ячневая молочная с м.сл	200	5,97	5,26	30,73	195	0,1	0,13	0,42	116,18	0,73
10\10	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0	0	0	0,26	0,03
15\12	Булочка с изюмом	40	4,36	2,62	34,3	176	0,05	0,04	0,04	17,42	0,47
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,37	56,25	249,57	1764,38	0,63	0,85	77,91	642,72	10,29

день: среда
 неделя: вторая
 сезон: весенне-летний
 возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины,мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
11\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
1\13	Батон с маслом	30\5	3,88	7,7	23,48	181	0	0,01	0	2,4	0,02
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
7.333	Салат из св.помидоров с р/м	60	0,6	6	2,1	66	0	0	13,7	8,7	0,5
5\2	Свекольник со сметаной	250	2,17	5,46	14,59	116,25	0,06	0,06	6,81	39,68	1,33
26\8	Суфле из мяса говядины	80	18	13,6	2,3	203	0	0,2	0	37,4	2,2
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	94	0,05	0,07	31,3	81,89	1,11
7.072	Компот из чернослива и изюма	200	0	0	0,018	78,26	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
9\7	Биточки (котлеты)рыбные	80	10,97	1,6	6,39	84	0,07	0,11	0,51	47,31	0,62
3\3	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	117	0,1	0,3	1,4	240	0,2
	Хлеб пшеничный печенье	25/20	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,23	57,71	171,13	1540	0,74	1,1	125,6	753,1	12,71

день: четверг

неделя: вторая

сезон: весенне-летний

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
16\5	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	19,96	17,12	26,42	340,5	0,06	0,27	1,59	168,84	1,42
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,01	0,1	0,5	111,8	1,1
4\13	Батон с маслом,	30\5	4,95	6,56	14,08	137	0	0,04	0,07	101,2	0,08
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
20\1	Салат из отвар. свеклы с раст.мас.	60	0,82	4,95	4,08	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
9\2	Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	85	0,06	0,04	4,61	20,94	0,67
2\9	Мясо куры отвар. в соусе	100	14,89	15,69	4,74	220	0,05	0,1	0,45	16,75	2,26
18\3	Макаронны отвар. с масл.слив	180	3,7	6,42	17,47	0,09	0,11	0,11	12,67	73,07	1,1
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0	19,3	71	0	0	50,1	7,4	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
3\4	Каша гречневая вязкая	200	5,52	4,85	24,04	163,8	0,16	0,09	0	13,16	2,92
11\10	Чай(с лимоном)	200	0,1	0	8,2	32	0	0	0,7	1,8	0
	Пряник	50									
	Хлеб пшеничный	25\20	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,63	63,39	189,98	1418,88	0,62	0,77	81,85	574,94	14,64

день: пятница

неделя: вторая

сезон: весенне-летний

возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность(ккал)	Витамины,мг			Минеральн. в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	202	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
1\13	Батон с маслом,сыром	30\5\10	1,95	3,85	11,8	90,5	0	0	0	12	0
	10.00 Сок или фрукты	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0	10	16	2,2
	ОБЕД										
18\2	Борщ со сметаной	250	2,18	1,38	14,19	78,7	0,05	0,03	2,95	10,61	0,52
12\8	Гуляш из отварного мяса	70	14,7	15,7	3,5	514	0,04	0,1	0,06	12,33	2,15
32\8	Рис отварной	150	14,22	9,75	9,82	190	0,05	0,09	4,05	48,16	2,01
6\10	Кисель из клюквы	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0	0	14	1,56
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
1\3	Картофельное пюре	120	2,31	3,36	17,05	110,8	0,1	0,1	4,8	14,7	1
11\10	Чай (лимоном)	200	0,08	0,01	9,23	36	0	0	0,8	2,02	0,05
	Зефир или (мармелад)	40									
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
7.333	Салат из св. огурцов с р/м	60	3,4	8,8	0,1	93	0	0	0	10,73	0,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,01	45,4	159,87	1553,49	0,58	0,59	73,76	365,6	11,56