

Приложение №1

Утверждено

Заведующая МБДОУ детский сад №92

Зиновьева А.А.

Приказ № 47 от 27.12.2026г.



Примерное меню питания детей дошкольного возраста
В МБДОУ детском саду №92
«питание детей 3-7 лет» 12 – часовой режим пребывания

0

Неделя

:

первый

первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
101	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,90	5,50	17,10	141,50	0,1	0,90	30,60	0,10	160,88	165,70	46,40	1,1
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Соль иодированная	1												
ИТОГО	за прием пищи	415	11,04	13,01	46,98	351,30	0,44	2,07	68,60	0,90	280,08	274,30	68,90	1,53
	2-й завтрак													
	Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ИТОГО за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10	-	0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Обед													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40		20,50	10,50	0,70
73	Щи на мясном бульоне .	200	1,40	3,90	6,80	67,80	0,05	14,80		1,90	34,70	38,10	17,80	0,60
321	Плов с мясом птицы	150	14,20	11,90	25,10	264,40	0,04	0,40	33,75	0,40	31,60	139,20	32,60	1,50
396	Кисель	180	0,16	0,07	24,20	97,56	0,002	2,75		0,09	12,50	8,50	2,40	0,19
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
	Соль иодированная	1												
	Итого за прием пищи	620	18,86	19,81	75,78	561,91	0,31	22,70	33,75	4,21	88,10	252,00	76,50	3,99
	ПОЛДНИК													
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
	Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
	Итого за прием пищи	200	8,05	5,15	31,85	218,00	0,76	1,05	30,00	0,46	188,10	178,50	37,50	0,71
	УЖИН													
252	Запеканка из творога с морковью	200	23,32	20,56	47,56	468,00	0,12	1,44	88,00	4,28	227,20	310,40	45,60	1,40
369	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45	0,01	0,09	7,56	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
411	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
	Соль иодированная	1												
	Итого за прием пищи	450	25,54	22,58	68,76	584,25	0,33	3,13	95,56	4,51	264,50	346,90	57,20	2,50
	Итого за день	1785	63,99	60,65	233,47	1757,86	1,80	30,05	227,91	10,13	842,18	1053,90	243,90	9,43

первая

второй

первая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
199	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,4	4,7	29,8	178,1	0,1		19	0,16	12,5	89,5	31,3	1,04
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	13,39	11,96	66,3	435,5	0,556	1,51	67	0,73	246,7	286,4	67,2	2,01
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
42	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
88	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,7	83,8	0,05	6,6		1,1	19,68	53,3	21,6	0,9
272	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,1	7,79	98	0,09	2,5	29,2	0,7	44,2	153	28,7	1
362	Овощное рагу 3 вар. с соусом 366	100	1,8	4,1	10,6	85,9	0,05	8,6	23,2	0,2	29,8	47,9	21,1	0,8
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	640	17,25	13,388	75,89	494,4	0,435	20,46	52,4	21,72	144,58	340,16	108,24	5,1
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
449	Плюшка с сахаром	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07		13	0,69	11	37	14,5	0,69
	ИТОГО за прием пищи	230	3,99	2,378	35,06	167,6	0,07	2,5	13	0,7	24,4	40,9	16,6	0,99
	УЖИН													
21	Салат из свежей или квашеной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
327	Суфле куриное	70	11,5	12,1	2,1	163,3	0,14	0,02	50,1	1,3	35,1	80,7	10,6	0,84
339	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,25	0,1	18,2	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24

День: третий
Неделя: первая

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	5,1	6,1	30,5	197,1	0,1		19	0,7	23,8	137,5	53,5	1,6
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,45	85,8	0,3	-	-	0,3	4,8	26,1	9,9	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	10,2	9,41	60,31	373,9	0,436	1,17	37	1	141,8	244,6	76	2,02
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
37	Салат из свеклы с соленым огурцом с раст. маслом	50	0,7	3,1	3,34	43,7	0,015	4,25		1,4	15,2	19,9	9,4	0,5
86	Суп крестьянский на мясном бульоне	200	2,3	2,7	11,4	79,3	0,09	6,6		1	24,2	86,36	22,3	0,8
303	Тефтели мясные с соусом из мяса свинины (40/30)	70	4,4	9,5	6,5	129,35	0,03	0,5	21,6	27,4	30,5	56,2	11,7	0,5
179	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	3,9	25,7	160	0,08		12,9	0,08	10,3	135,5	90,3	3,1
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	630	15,6	19,888	83,54	577,95	0,43	11,71	34,5	30,3	115,8	346,07	150,65	6,75
	ПОЛДНИК													
401	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
452	Булочка домашняя	70	5,1	8,75	37,7	250,6	0,04		2,8	0,08	13,9	49	19,2	0,9
	ИТОГО за прием пищи	250	5,24	8,75	61,8	348,52		21,9	2,8	0,18	26,4	57,5	23,7	1,1
	УЖИН													
229	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8	0,05	0,14	179,8	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4
362	Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150	2,7	6,15	15,9	128,85	0,075	12,9	34,8	0,3	44,7	71,85	31,65	1,2
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	10,77	19,168	28,8	330,4	0,135	14,44	214,6	0,95	123,7	234,45	50,25	3,7
	ИТОГО за день	1820	42,31	57,3	244,55	1673,17	1,05	50,32	288,9	32,48	411,5	884,8	304,4	14,27

День: четвертый
Неделя: первая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	201,25	0,04		25	0,7	10,75	36,75	7,4	0,45
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	425	10,96	13,54	71,29	455,65	0,491	1,43	67	1,56	155,35	185,15	39,8	1,29
	2-й завтрак													
403	Яблоко печеное с сахаром	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	Итого за прием пищи	100	0,4	0,4	31	130	1,01	4,2		0,2	16,4	10,9	8,9	2,2
	ОБЕД													
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
63	Борщ на курином бульоне	200	1,9	4,03	10,2	85	0,2	8,2		1,9	40,5	142,6	25	0,9
308	Запеканка картофельная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	0,17	3,8	28	0,6	24,8	170,7	45,2	1,82
370	Соус молочный	30	0,8	2,8	2,9	39,96	0,01	0,09	14,58	0,09	20,1	17,5	3,5	0,08
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	640	17,13	19,148	73,5	535,36	0,405	28,65	42,58	4,13	138,8	386,76	93,28	5
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
455	Булочка школьная	75	6,3	2,4	41,9	215	0,05			1,65	16,9	57,6	24,25	1,1
	ИТОГО за прием пищи	225	10,65	6,15	47,9	290	0,31	1,05	30	1,65	196,9	192,6	45,25	1,25
	УЖИН													
42	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
203	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,06	0,08	47	0,44	75,4	152,9	32,7	1,2
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	9,97	10,488	80,94	455,05	0,09	4,28	47	19,77	102,5	188,6	55,84	1,93

День: пятый
Неделя: первая
:

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25	0,03		25	0,19	5,9	63,25	20,5	0,45
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	8,75	8,56	71,16	406,65	0,47	1,17	43	0,55	125,5	179,05	46,3	0,97
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
87	Суп с бобовыми (горох) на кур. б-не	200	4,9	4,3	13,1	110,8	0,2	4,65		1,9	30,5	69,74	28,24	1,6
315	Голубцы ленивые с мясом птицы	200	16,8	10,6	24,4	260	0,1	25	20	0,7	71,6	207,75	53,75	1,9
390	Компот из смеси сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	40	1,80	0,60	10,40	56,00	0,02			0,48	12,20	56,60	13,20	1,60
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	24,90	18,558	77,08	575,45	0,334	34,76	20	4,58	160,5	368,45	111,09	6,9
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	ИТОГО за прием пищи	220	3,11	1,218	29,51	141	0,4	2,5		0,37	19,8	38,7	15,3	0,7
	УЖИН													
432	Оладьи с повидлом 200/30	200	15,1	10,4	82,3	500	0,3		33,3	4,8	168	236	64,7	2,6
	повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
410	Чай без сахара	180	0,1	0,018	4,9	22,95		1,4		0,01	11,8	3,9	2,2	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	15,37	10,418	108,68	609,45	0,3	1,8	33,3	4,93	180,1	245,3	69,6	3,3
	ИТОГО за день	1820	52,63	38,86	296,53	1774,95	1,5	41,33	96,3	10,48	489,2	833,7	245,79	12,57

День:	шестой				
Неделя:	вторая				
:					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175 сб. для школ	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,52	10,2	39,5	272,7	0,1	0,8	49,8	0,16	121,3	142,4	33,8	0,7
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	12,19	14,59	75,92	494,1	0,55	2,23	71,8	0,52	264,7	289,3	66,2	1,53
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,5	2,6	14,6	115,2	0,1	8,6	116,4		32	145,2	43,4	1,2
325	Фрикадельки из филе птицы 50/30	80	14,85	1,6	7,7	105	0,2	0,07	3	0,2	28,1	99,1	19,2	0,9
330	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	0,03		21	0,3	5,3	77,9	25,5	0,5
394	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	0,018	23,6	45,8	0,005	0,4		0,18	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	690	29,45	12,03	95,38	558,5	0,35	13,82	140,4	2,44	120,8	398,36	114	5,64
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
	Гренки из батона нарезного	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
	ИТОГО за прием пищи	200	8,05	5,15	31,85	218	0,76	1,05	30	0,46	188,1	178,5	37,5	0,71
	УЖИН													
42	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
200	Крупеник с творогом и молочным соусом 150/30	150	18,11	13,09	33,56	324	0,17	0,42	93	0,61	165,7	302,2	91,2	3,12
369	Соус молочный сладкий	30	0,60	1,40	3,90	30,45	0,01	0,09	7,56	0,04	18,80	14,70	2,60	0,50
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	19,41	17,5	47,06	420	0,2	4,31	100,56	19,86	211,3	347,2	114,24	4,22

	День седьмой													
	Неделя : вторая													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
100	Суп вермишелевый молочный с маслом слив.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,09	0,91	30,6	0,3	161,6	137,98	24,1	0,5
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
7	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	13,92	11,76	53,76	386,6	0,53	2,16	74,6	0,71	369,2	303,78	53,4	1,12
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
54-17с	Суп овощной на курином бульоне	200	1,92	2,1	8,1	48,52	0,05	6,8	99		21,4	136	19	0,5
сб. 2011	Печень тушеная в сметане 40/40	80	12,2	3,6	5,6	104,6	0,16	8	5591,2мкг г	4,4	14,1	219	13,9	1,2
219	Макароны отварные	130	4,8	2,9	23	137,6	0,05		12,7	0,8	4,1	18,4	31,6	0,9
401	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	21,56	12,31	76,58	499,49	0,526	41,45	111,7	7,02	76,7	436,65	91,05	4,25
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Печенье	40	2,9	3,9	29,7	166,7	0,02						6	0,6
	ИТОГО за прием пищи	220	3,01	3,9	38,61	193,3	0,02	2,5		0,01	13,4	3,9	8,1	0,9
	УЖИН													
21	Салат из свежей или квашеной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
263	Рыба запеченная в омлете	70	11,4	3,7	2,04	87,5	0,07	0,15	47,8	0,39	35,35	166,25	22,75	0,9
339	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	118,95	0,09	15,7	22,1	0,15	32	24,1	75	0,9
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	460	16,3	10,888	38,34	317,9	0,18	33,45	69,9	2,11	109,05	250,45	117,53	3,64

[illegible]

[illegible]

	День десятый													
	Неделя вторая													
№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175 сб. для школ	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	200	5,52	10,2	39,5	272,7	0,1	0,8	49,8	0,16	121,3	142,4	33,8	0,7
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	420	12,19	14,59	75,92	494,1	0,55	2,23	71,8	0,52	264,7	289,3	66,2	1,53
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
68	Борщ с мясом курицы	200	7,9	5,8	10,9	128	0,09	12,5	6	2,1	49	126,5	36,6	1,8
272	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,1	7,79	98	0,09	2,5	29,2	0,7	44,2	153	28,7	1
339	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,25	0,1	18,2	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00	0,01			0,18	4,60	21,20	4,95	0,60
	батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	0,2	-	-	0,14	2,4	13,05	6,6	0,15
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	680	23,8	17,43	79,87	575,8	0,5	38,31	60,7	4,82	183,38	375,86	179,35	6,35
	ПОЛДНИК													
401	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	0,047	21,9		0,1	12,5	8,5	4,5	0,2
441	Ватрушка с джемом (пирожок)	60	3,8	2,6	37,8	190,3	0,07	0,07	15,4	0,7	13,4	36,7	14,9	0,9
	ИТОГО за прием пищи	240	3,94	2,6	61,9	288,22	0,117	21,97	15,4	0,8	25,9	45,2	19,4	1,1
	УЖИН													
23	Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло)	70	0,98	3,6	6,02	60,6	0,05	8,4		1,7	14,9	29,96	15,33	0,5
229	Омлет натуральный	80	7,07	12,7	1,4	147,8	0,05	0,14	179,8	0,4	59,1	130,4	9,8	1,4
411	Чай с сахаром	150	0,09	0,015	5,25	21,45		1,2		0,008	11,5	3,3	1,8	0,3
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	57,2	0,2	-	-	0,18	3,2	17,4	6,6	0,2
	Соль иодированная													
	ИТОГО за прием пищи	340	10,54	17,22	28,17	315,05	0,31	9,74	179,8	2,5	94,8	209,36	40,13	3,2
	ИТОГО за день	1500	41,8	43,5	215,92	1440,45	1,25	42,44	293,8	7,2	462,69	800,81	201,6	10,9

	День одиннадцатый													
	Неделя третья													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	201,25	0,04		25	0,7	10,75	36,75	7,4	0,45
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	1,17	18		113,2	81	12,6	0,12
6	Масло сливочное	5	0,04	4,2	0,07	33	0,001		20	0,5	1,2	1,5		0,01
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	425	10,14	12,76	69,83	439,65	0,48	1,17	63	1,56	131,55	154,05	33,2	0,98
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
21	Салат из белокочанной капусты или квашеной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,5	43,7	0,01	16,2		1,2	18,7	13,8	7,58	0,3
73	Щи на мясном бульоне, со свежей капустой, картофелем	200	1,40	3,90	6,80	67,80	0,05	14,80		1,90	34,70	38,10	17,80	0,60
327	Суфле из отварного мяса (куриное)	70	11,6	12,4	2,1	166,25	0,1	0,03	49,9	1,5	35,1	80,7	10,7	0,84
362	Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150	2,7	6,15	15,9	128,85	0,075	12,9	34,8	0,3	44,7	71,85	31,65	1,2
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	680	18,5	25,44	62,1	550,3	0,25	44,29	84,7	5,36	171	260,71	83,13	5,28
	ПОЛДНИК													
420	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,26	1,05	30,00		180,00	135,00	21,00	0,15
	Гренки из батона нарезного	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
	ИТОГО за прием пищи	200	8,05	5,15	31,85	218	0,76	1,05	30	0,46	188,1	178,5	37,5	0,71
	УЖИН													
42	салат из моркови с сахаром	50	0,6	3	3,3	39,8	0,03	2,4		19,2	13	26,4	18,24	0,3
245	Сырники, запеченные с повидлом 100/30	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26	0,77
	повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль иодированная	1												

	День двенадцатый													
	Неделя третья													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
199	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	4,4	4,7	29,8	178,1	0,1		19	0,16	12,5	89,5	31,3	1,04
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
7	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	430	13,39	12,04	66,22	435,5	0,56	1,51	67	0,57	243,9	286,4	67,2	1,97
	2-й завтрак													
418	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	Итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	42,40	0,01	1,10		0,05	3,80	2,20	3,80	0,70
	ОБЕД													
34	Салат из свеклы с раст. маслом	50	0,70	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75		1,40	17,60	20,50	10,50	0,70
87	Суп с бобовыми (горох) на мясном б-не с гречками 200/10	210	5,65	4,6	18,25	139,4	0,3	4,65		1,9	32,1	78,44	31,54	1,7
303	Тефтели мясные 50/30	80	8,04	7,75	9,08	138,75	0,04	0,4	26,65	1,29	20,9	86,6	17,5	0,85
339	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,5	211,25	0,18		18,2	0,5	12,8	176,7	117,7	3,9
394	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,005	0,36		0,1	28,6	13,86	5,4	1,1
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	680	23,89	21,18	97,81	680,05	0,54	10,16	44,85	5,55	121,20	418,50	192,64	9,49
	ПОЛДНИК													
412	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6		2,5		0,01	13,4	3,9	2,1	0,3
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	0,4	-	-	0,36	6,4	34,8	13,2	0,4
	ИТОГО за прием пищи	220	3,11	1,2	29,51	141	0,4	2,5		0,37	19,8	38,7	15,3	0,7
	УЖИН													
432	Оладьи с повидлом 200/30	200	15,1	10,4	82,3	500	0,3		33,3	4,8	168	236	64,7	2,6
	повидло	30	0,17		21,48	86,5		0,4		0,12	0,3	5,4	2,7	0,13
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75		1,4		0,01	13,8	3,9	2,2	0,3
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи	410	15,37	10,4	110,08	612,25	0,3	1,8	33,3	4,93	182,1	245,3	69,6	3,03
	ИТОГО за день	1840	56,26	44,92	313,72	1911,2	1,81	17,07	145,15	11,47	570,8	991,1	384,54	15,89

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]