

СОГЛАСОВАНО



_____ 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

**Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая компания"**



_____ **Аверьянов А.А.**
2025г.

**Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической
ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей в
дошкольных образовательных организациях с 12 часовым режимом
работы**

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 1-3 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0,039	19,830			12,000	0,030	0,720	0,900		0,006
185	Каша манная на молоке	150	7,037	6,251	30,024	205,651	0,097	1,989	42,600	0,405	193,000	160,600	26,140	0,453
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,295	1,879	12,306	75,830	0,030	0,975	15,000		90,000	67,500	10,500	0,096
	Батон йодированный	25	1,750	0,250	11,500	55,000	0,028			0,425	4,750	16,250	3,250	0,300
Итого за Завтрак		328,000	11,106	10,555	53,869	356,311	0,155	2,964	69,600	0,860	288,470	245,250	39,890	0,855
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
108	Суп с клецками	150	2,766	4,176	12,233	97,622	0,064	7,005	140,031	1,571	16,573	48,681	12,792	0,709
282	Котлета мясная	50	8,081	8,608	7,148	139,443	0,082	0,670	10,501	1,132	19,850	82,021	11,450	1,214
348	Соус томатный	10	0,164	0,265	0,798	5,825	0,004	0,635	10,109	0,125	2,550	3,245	1,425	0,100
306	Пюре из бобовых с маслом	120	13,833	3,861	28,913	205,841	0,486		16,000	0,460	73,640	199,350	64,420	4,117
390	Компот из свежих яблок	150	0,120	0,120	12,920	53,998	0,009	3,000		0,060	4,799	3,300	2,700	0,690
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,975	1,155	16,905	90,650	0,140	0,140		0,105	25,550	43,750	14,000	0,980
Итого за Обед		515,000	27,939	18,185	78,917	593,379	0,785	11,450	175,641	3,453	142,962	380,347	106,787	7,810
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,800	5,000	9,600	108,000	0,080	2,600	40,000		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого за Полдник		200,000	5,800	5,000	9,600	108,000	0,080	2,600	40,000		240,000	180,000	28,000	0,200
Ужин														
235	Пудинг из творога	120	22,113	11,785	15,514	260,144	0,065	0,546	89,800	1,493	121,674	247,327	25,263	0,975
369	Соус молочный сладкий	40	1,708	1,152	7,573	47,773	0,024	0,572	8,800	0,060	53,520	43,040	6,800	0,100
	Мармелад	20	0,020		15,880	64,200					0,800	0,200	0,400	0,080
357	Кисель витаминизированный	180			16,772	68,160		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,030
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого за Ужин		380,000	25,361	13,097	65,579	487,277	0,111	1,514	98,600	1,791	181,974	305,187	35,803	1,405
Итого за Понедельник - 1 неделя с 1-3 лет		1 523,000	70,756	46,937	220,165	1 595,967	1,141	20,528	384,841	6,204	853,406	1 117,784	214,480	10,570
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 1-3 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6	Сыр порционный	7	1,821	1,828		24,091	0,002	0,056	16,107	0,035	70,031	44,820	3,151	0,070
185	Каша геркулесовая молочная	150	6,624	6,852	24,486	186,951	0,156	1,690	38,000	0,398	172,360	194,090	48,090	1,005
397	Какао с молоком	150	3,068	2,542	12,884	87,565	0,038	1,192	18,384	0,005	112,142	93,442	19,931	0,484
	Батон йодированный	25	1,750	0,250	11,500	55,000	0,028			0,425	4,750	16,250	3,250	0,300
Итого за Завтрак		332,000	13,263	11,472	48,870	353,607	0,224	2,938	72,491	0,863	359,283	348,602	74,422	1,859
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,557	2,964	10,274	74,271	0,047	5,875	125,481	1,046	51,344	57,561	15,342	0,784
287	Тефтели мясные	50	7,913	9,746	5,960	143,018	0,039	1,000	28,000	1,161	15,488	93,149	12,317	1,280
350	Соус молочный	10	0,261	0,863	0,952	12,650	0,004	0,065	5,000	0,025	6,714	5,720	0,878	0,021
399	Картофельное пюре	100	2,157	3,414	13,961	95,479	0,104	16,236	18,196	0,116	34,038	64,537	21,145	0,772
349	Компот из яблок	150	0,345	0,075	21,098	87,038	0,023			0,075	12,000	19,350	6,300	0,484
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,975	1,155	16,905	90,650	0,140	0,140		0,105	25,550	43,750	14,000	0,980
Итого за Обед		495,000	15,208	18,217	69,150	503,106	0,357	23,316	175,677	2,528	145,134	284,067	69,982	4,321
Полдник														
338	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
1008	Напиток из лимона	100	0,072	0,008	12,216	50,600	0,003	3,200	0,160	0,016	3,200	1,760	0,960	0,084
Итого за Полдник		200,000	0,472	0,408	22,016	97,600	0,033	13,200	0,160	0,216	19,200	12,760	9,960	2,284
Ужин														
25	Салат "Степной"	40	0,738	3,410	3,290	47,097	0,032	4,167	187,033	1,547	8,340	20,827	9,533	0,299
264	Фрикадельки рыбные, запеченные с овощами	80	8,747	7,643	4,948	111,706	0,067	1,238	255,000	1,204	31,575	128,615	28,275	0,841
392	Чай с сахаром	180	0,076	0,019	9,008	36,487		0,038	0,190		1,881	3,131	1,672	0,339
410	Ватрушка с повидлом	50	3,270	1,683	32,194	154,531	0,048	0,100	7,500	0,848	12,810	30,690	6,140	0,679
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого за Ужин		370,000	14,351	12,915	59,280	396,821	0,169	5,543	449,723	3,819	58,606	196,263	48,420	2,378
Итого за Вторник - 1 неделя с 1-3 лет		1 497,000	43,844	43,112	211,516	1 402,134	0,793	46,997	699,051	7,526	582,223	848,692	206,784	11,142

День/неделя: Среда - 1 неделя с 1-3 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
6	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0,039	19,830			12,000	0,030	0,720	0,900		0,006
180	Каша ячневая вязкая	150	6,033	5,804	29,119	193,431	0,124	1,300	36,000	0,040	148,704	198,130	29,676	0,701
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,295	1,879	12,306	75,830	0,030	0,975	15,000		90,000	67,500	10,500	0,096
	Батон йодированный	25	1,750	0,250	11,500	55,000	0,028			0,425	4,750	16,250	3,250	0,300
Итого за Завтрак		328,000	10,102	10,108	52,964	344,091	0,182	2,275	63,000	0,495	244,174	282,780	43,426	1,103
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
102	Суп гороховый	150	3,850	4,334	11,478	100,432	0,148	5,605	120,031	1,916	25,433	67,021	23,712	1,283
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	9,122	14,533	17,848	238,462	0,144	17,880	573,429	3,329	40,355	135,176	38,009	1,699
349	Компот из сухофруктов	150	0,045	0,015	11,743	47,310	0,001	0,066	2,535	0,031	2,186	1,485	1,167	0,074
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,975	1,155	16,905	90,650	0,140	0,140		0,105	25,550	43,750	14,000	0,980
Итого за Обед		485,000	15,992	20,037	57,974	476,854	0,433	23,691	695,995	5,381	93,524	247,432	76,888	4,036
Полдник														
338	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
398	Напиток из плодов шиповника	50	0,125	0,051	5,435	25,066	0,003	36,700	29,984	0,139	2,202	0,624	0,624	0,121
Итого за Полдник		150,000	0,525	0,451	15,235	72,066	0,033	46,700	29,984	0,339	18,202	11,624	9,624	2,321
Ужин														
298	Голубцы домашние	160	12,282	12,564	12,579	211,993	0,080	39,107	31,840	0,812	62,995	151,785	33,584	2,341
349	Компот из свежих яблок	200	0,155	0,155	17,098	71,388	0,012	3,873		0,077	6,196	4,260	3,485	0,892
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
Итого за Ужин		410,000	16,277	16,035	58,295	441,881	0,141	42,980	34,040	1,919	80,991	193,545	45,269	3,983
Итого за Среда - 1 неделя с 1-3 лет		1 473,000	43,446	46,731	196,668	1 385,892	0,799	117,646	823,019	8,234	436,891	742,381	179,207	11,743
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 1-3 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
209	Яйцо отварное	20	6,350	5,750	0,350	78,500	0,035		125,000	0,300	27,500	96,000	6,000	1,250
93	Суп молочный с вермишелью	150	4,382	4,232	14,525	114,471	0,063	1,365	29,000	0,200	132,440	106,290	16,840	0,333
397	Какао с молоком	150	3,068	2,542	12,884	87,565	0,038	1,192	18,384	0,005	112,142	93,442	19,931	0,484
	Батон йодированный	25	1,750	0,250	11,500	55,000	0,028			0,425	4,750	16,250	3,250	0,300
Итого за Завтрак		345,000	15,550	12,774	39,259	335,536	0,164	2,557	172,384	0,930	276,832	311,982	46,021	2,367
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
88	Щи из свежей капусты со сметаной	155	1,325	3,892	6,195	65,261	0,043	18,895	126,767	1,507	29,347	33,290	14,126	0,583
274	Зразы рубленые	50	7,596	9,808	7,192	148,231	0,077	1,800	22,500	2,031	25,250	91,690	12,540	1,413
171	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,545	2,536	26,680	139,711	0,029		12,000	0,174	7,280	55,650	18,220	0,395
342	Компот ассорти	150	0,165	0,045	10,460	47,700								0,030
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,975	1,155	16,905	90,650	0,140	0,140		0,105	25,550	43,750	14,000	0,980
Итого за Обед		490,000	14,606	17,436	67,432	491,553	0,289	20,835	161,267	3,817	87,427	224,380	58,886	3,401
Полдник														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	12,612	57,540	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,690
386	Ряженка	100	2,900	2,500	4,200	54,000	0,020	0,300	33,000	0,100	124,000	92,000	14,000	0,100
Итого за Полдник		200,000	4,148	2,596	16,812	111,540	0,078	5,100	1 953,000	0,484	149,920	144,800	50,480	0,790
Ужин														
33	Салат из свеклы отварной	40	0,585	1,038	3,432	25,370	0,008	3,900		0,479	14,430	16,790	8,580	0,546
310	Суфле из отварной птицы	60	11,694	13,636	0,190	170,045	0,051	0,815	99,689	1,349	22,703	126,963	11,413	1,404
151	Картофель, запеченный в соусе сметанном	100	2,769	3,823	15,207	106,143	0,100	15,332	25,640	0,354	40,985	67,946	20,720	0,871
392	Чай с сахаром	180	0,076	0,019	9,008	36,487		0,038	0,190		1,881	3,131	1,672	0,339
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Ужин		410,000	17,404	18,756	42,597	408,545	0,192	20,085	125,519	2,512	85,499	234,330	46,585	3,490
Итого за Четверг - 1 неделя с 1-3 лет		1 545,000	52,258	51,662	178,300	1 398,174	0,733	50,577	2 412,170	7,843	599,678	922,492	205,972	10,348

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 1-3 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
6	Сыр порционный	7	1 821	1 878		24 091	0 002	0 056	16 107	0 035	70 031	44 820	3 151	0 070
185	Каша пшеница молочная	70	2 434	2 125	10 077	69 508	0 059	0 582	12 720	0 039	58 324	63 781	14 507	0 329
210	Омлет натуральный	80	13 708	14 479	2 428	194 996	0 084	0 464	26 310	1 152	100 752	224 413	17 098	2 549
395	Кофейный напиток с молоком	150	2 295	1 879	12 306	75 830	0 030	0 975	15 000		90 000	67 500	10 500	0 096
	Батон йодированный	25	1 750	0 250	11 500	55 000	0 028			0 425	4 750	16 250	3 250	0 300
Итого за Завтрак		332 000	22 008	20 561	36 311	419 425	0 203	2 077	305 137	1 651	323 357	416 764	48 506	3 344
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0 550	0 100	12 200	51 000	0 010	2 000		0 100		7 000	4 000	0 300
Итого за Второй завтрак		100 000	0 550	0 100	12 200	51 000	0 010	2 000		0 100		7 000	4 000	0 300
Обед														
65	Свекольник со сметаной	155	3 318	5 760	10 215	105 800	0 057	10 738	133 520	1 574	30 483	61 078	21 086	1 134
291	Запеканка картофельная с мясом птицы	150	12 108	15 086	21 112	269 345	0 204	24 218	63 700	0 457	36 682	162 883	37 931	2 113
330	Сок сметанный	20	0 283	0 817	1 122	13 077	0 004	0 021	5 330	0 036	7 395	4 898	0 840	0 046
398	Напиток из плодов шиповника	150	0 374	0 154	16 291	75 130	0 008	110 000	89 870	0 418	6 600	1 870	1 870	0 363
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2 975	1 155	16 905	90 650	0 140	0 140		0 105	25 550	43 750	14 000	0 980
Итого за Обед		510 000	19 058	22 972	65 645	554 002	0 413	145 117	292 420	2 590	106 710	274 479	75 727	4 636
Полдник														
338	Фрукт	100	0 400	0 400	9 800	47 000	0 030	10 000		0 200	16 000	11 000	9 000	2 200
1008	Напиток из лимона	100	0 072	0 008	12 216	50 600	0 003	3 200	0 160	0 016	3 200	1 760	0 960	0 084
Итого за Полдник		200 000	0 472	0 408	22 016	97 600	0 033	13 200	0 160	0 216	19 200	12 760	9 960	2 284
Ужин														
287	Тефтели рыбные	80	9 702	3 967	10 347	149 110	0 081	1 749	23 578	0 346	32 507	152 228	35 591	0 719
348	Сок томатный	20	0 327	0 522	1 586	11 536	0 007	1 267	20 011	0 250	5 051	6 454	2 838	0 199
342	Рагу из овощей	100	1 906	3 884	10 953	86 957	0 080	24 660	509 843	1 839	33 416	55 687	26 195	0 883
392	Чай с сахаром	200	0 086	0 022	10 010	40 553		0 043	0 215		2 129	3 543	1 892	0 383
	Хлеб пшеничный	30	2 280	0 240	14 760	70 500	0 033			0 330	6 000	19 500	4 200	0 330
Итого за Ужин		430 000	14 301	8 635	47 656	358 656	0 201	27 719	553 647	2 765	79 103	237 412	70 716	2 514
Итого за Пятница - 1 неделя с 1-3 лет		1 572 000	56 389	52 676	183 828	1 480 683	0 860	190 113	1 151 364	7 322	528 370	948 415	208 909	13 078

День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 1-3 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
6	Масло сливочное	3	0 024	2 175	0 039	19 830			12 000	0 030	0 720	0 900		0 006
185	Каша манная на молоке	150	7 037	6 251	30 024	205 651	0 097	1 989	42 600	0 405	193 000	160 600	26 140	0 453
397	Какао с молоком	150	3 068	2 542	12 884	87 565	0 038	1 192	18 384	0 005	112 142	93 442	19 931	0 484
	Батон йодированный	25	1 750	0 250	11 500	55 000	0 028			0 425	4 750	16 250	3 250	0 300
Итого за Завтрак		328 000	11 879	11 218	54 447	368 046	0 163	3 181	72 984	0 865	310 612	271 192	49 321	1 243
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0 550	0 100	12 200	51 000	0 010	2 000		0 100		7 000	4 000	0 300
Итого за Второй завтрак		100 000	0 550	0 100	12 200	51 000	0 010	2 000		0 100		7 000	4 000	0 300
Обед														
88	Щи из свежей капусты со сметаной	155	1 325	3 892	6 195	65 261	0 043	18 895	126 767	1 507	29 347	33 290	14 126	0 583
309	Макаронник с мясом	160	12 623	28 074	34 424	441 463	0 366	1 707		5 599	29 049	136 414	22 973	1 870
330	Сок сметанный	10	0 142	0 410	0 565	6 564	0 002	0 011	2 670	0 018	3 721	2 460	0 422	0 023
349	Компот из сухофруктов	150	0 045	0 015	11 743	47 310	0 001	0 066	2 535	0 031	2 186	1 485	1 167	0 074
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2 975	1 155	16 905	90 650	0 140	0 140		0 105	25 550	43 750	14 000	0 980
Итого за Обед		510 000	17 110	33 546	69 832	651 248	0 552	20 819	131 972	7 260	89 853	217 399	52 688	3 530
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5 800	5 000	9 600	108 000	0 080	2 600	40 000		240 000	180 000	28 000	0 200
Итого за Полдник		200 000	5 800	5 000	9 600	108 000	0 080	2 600	40 000		240 000	180 000	28 000	0 200
Ужин														
33	Салат из свеклы отварной	60	0 864	2 455	5 069	45 768	0 012	5 760		1 114	21 312	24 816	12 672	0 806
268	Суфле рыбное	50	11 285	11 081	4 251	146 021	0 082	0 614	48 600	1 182	65 080	173 070	33 720	0 809
125	Картофель отварной	100	2 036	3 699	16 359	107 076	0 120	20 000	18 200	0 146	11 092	59 365	23 000	0 909
	Печенье	20	1 560	3 076	13 858	88 000	0 016		2 200	0 700	5 800	18 000	4 000	0 420
392	Чай с лимоном	180	0 103	0 022	11 094	45 487	0 001	1 238	0 250	0 006	3 081	3 791	2 032	0 363
	Хлеб пшеничный	20	1 520	0 160	9 840	47 000	0 022			0 220	4 000	13 000	2 800	0 220
Итого за Ужин		430 000	17 368	20 493	60 471	479 352	0 253	27 612	69 250	3 368	110 365	292 042	78 224	3 527
Итого за Понедельник - 2 неделя с 1-3 лет		1 568 000	52 707	70 357	206 550	1 657 646	1 058	56 212	314 206	11 593	750 830	967 633	212 233	8 800

[illegible]

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 1-3 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6	Масло сливочное	3	0.024	2.175	0.039	19.830			12,000	0.030	0.720	0.900		0.006
180	Каша ячневая вязкая	150	6.033	5.804	29.119	193.431	0.124	1.300	36,000	0.040	148.704	198.130	29.676	0.701
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.295	1.879	12.306	75.830	0.030	0.975	15,000		90.000	67.500	10.500	0.096
	Батон йодированный	25	1.750	0.250	11.500	55.000	0.028			0.425	4.750	16.250	3.250	0.300
Итого за Завтрак		328,000	10,102	10,108	52,964	344,091	0,182	2,275	63,000	0,495	244,174	282,780	43,426	1,103
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0.550	0.100	12.200	51.000	0.010	2.000		0.100		7.000	4.000	0.300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
102	Борщ из свежей капусты со сметаной	155	1.349	3.876	8.066	72.512	0.035	11.863	126.551	1.523	29.493	35.461	15.422	0.766
289	Рагу овощное из птицы	150	11.756	12.786	15.194	217.701	0.144	18.099	352.900	0.675	28.900	149.340	35.540	1.870
349	Компот из сухофруктов	150	0.045	0.015	11.743	47.310	0.001	0.066	2.335	0.031	2.186	1.485	1.167	0.074
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.975	1.155	16.905	90.650	0.140	0.140		0.105	25.550	43.750	14.000	0.980
Итого за Обед		490,000	16,125	17,332	51,908	428,173	0,320	30,168	481,986	2,334	86,129	230,036	66,129	3,690
Полдник														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.248	0.096	12.612	57.540	0.058	4.800	1 920.000	0.384	25.920	52.800	36.480	0.690
1008	Напиток из лимона	100	0.072	0.008	12.216	50.600	0.003	3.200	0.160	0.016	3.200	1.760	0.960	0.084
Итого за Полдник		200,000	1,320	0,104	24,828	108,140	0,061	8,000	1 920,160	0,400	29,120	54,560	37,440	0,774
Ужин														
45	Салат из безжированной капусты	60	0.920	3.660	6.771	64.248	0.022	17.520	288.000	1.690	27.443	23.531	12.336	0.410
305	Котлеты рубленые из мяса птицы (куры)	50	9.287	10.424	7.312	161.248	0.088	0.792	30.799	1.192	21.470	86.838	11.410	1.062
199	Пюре из бобовых с маслом	100	11.523	2.780	24.086	167.546	0.405		10.920	0.377	61.504	166.002	53.700	3.432
342	Компот ассорти	150	0.165	0.045	10.460	47.700								0.030
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Итого за Ужин		390,000	24,175	17,149	63,389	511,242	0,548	18,312	329,719	3,589	116,417	295,871	81,646	5,264
Итого за Четверг - 2 неделя с 1-3 лет		1 508,000	52,272	44,793	205,289	1 442,646	1,121	60,755	2 794,865	6,918	475,840	870,247	232,641	11,131

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 1-3 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6	Сыр порционный	7	1.821	1.878		24.091	0.002	0.056	16.107	0.035	70.031	44.820	3.151	0.070
185	Каша гречневая молочная	150	4.596	4.226	20.659	139.251	0.127	0.637	21.800	0.230	68.200	120.250	57.080	1.771
397	Какао с молоком	150	3.068	2.342	12.884	87.565	0.038	1.192	18.384	0.005	112.142	93.442	19.931	0.484
	Батон йодированный	25	1.750	0.250	11.500	55.000	0.028			0.425	4.750	16.250	3.250	0.300
Итого за Завтрак		332,000	11,235	8,846	45,043	305,907	0,195	1,885	56,291	0,695	255,123	274,762	83,412	2,625
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0.550	0.100	12.200	51.000	0.010	2.000		0.100		7.000	4.000	0.300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
103	Суп вермишелевый	150	1.754	2.255	12.143	76.002	0.058	6.900	120.000	1.081	15.550	33.550	11.900	0.562
298	Голубцы домашние	160	12.282	12.564	12.579	211.993	0.080	39.107	31.840	0.812	62.995	151.785	33.584	2.341
349	Компот из яблок	150	0.345	0.075	21.098	87.038	0.023			0.075	12.000	19.350	6.300	0.484
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.975	1.155	16.905	90.650	0.140	0.140		0.105	25.550	43.750	14.000	0.980
Итого за Обед		495,000	17,356	16,049	62,725	465,683	0,301	46,147	151,840	2,073	116,095	248,435	65,784	4,367
Полдник														
386	Ряженка	150	4.350	3.750	6.300	81.000	0.030	0.450	49.500	0.150	186.000	138.000	21.000	0.150
Итого за Полдник		150,000	4,350	3,750	6,300	81,000	0,030	0,450	49,500	0,150	186,000	138,000	21,000	0,150
Ужин														
25	Салат "Степной"	100	1.845	8.530	8.225	117.787	0.079	10.417	467.483	3.869	20.850	52.066	23.830	0.747
255	Биточки рыбные	50	6.311	5.153	4.455	78.921	0.046	0.165	11.300	0.218	19.160	86.400	19.630	0.396
410	Ватрушка с творогом	75	11.064	9.141	31.559	253.618	0.085	0.135	29.560	3.418	43.841	110.623	13.718	0.823
392	Чай с лимоном	180	0.103	0.022	11.094	45.487	0.001	1.238	0.250	0.006	3.081	3.791	2.032	0.363
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47.000	0.022			0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Итого за Ужин		425,000	20,843	23,006	65,173	542,813	0,233	11,955	508,593	7,731	90,932	265,880	62,010	2,549
Итого за Пятница - 2 неделя с 1-3 лет		1 502,000	54,334	51,751	191,441	1 446,403	0,769	62,437	766,224	10,749	648,150	934,077	236,206	9,991

Возрастная группа с 1-3 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1	70,756	46,937	220,165	1 595,967	1,141	20,528	384,841	6,204	853,406	1 117,784	214,480	10,570
Вторник - 1	43,844	43,112	211,516	1 402,134	0,793	46,997	699,051	7,526	582,223	848,692	206,784	11,142
Среда - 1	43,446	46,731	196,668	1 385,892	0,799	117,646	823,019	8,234	436,891	742,381	179,207	11,743
Четверг - 1	52,258	51,662	178,300	1 398,174	0,733	50,577	2 412,170	7,843	599,678	922,492	205,972	10,348
Пятница - 1	56,389	52,676	183,828	1 480,683	0,860	190,113	1 151,364	7,322	528,370	948,415	208,909	13,078
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,339	48,224	198,095	1 452,570	0,865	85,172	1 094,089	7,426	600,114	915,953	203,070	11,376
Понедельник - 2	52,707	70,357	206,550	1 657,646	1,058	56,212	314,206	11,593	750,830	967,633	212,233	8,800
Вторник - 2	53,082	41,146	199,966	1 401,228	0,887	42,372	1 299,834	6,318	741,352	942,858	200,748	10,129
Среда - 2	43,159	42,256	206,241	1 377,638	0,750	125,975	659,142	8,717	437,667	742,834	196,796	10,436
Четверг - 2	52,272	44,793	205,289	1 442,646	1,121	60,755	2 794,865	6,918	475,840	870,247	232,641	11,131
Пятница - 2	54,334	51,751	191,441	1 446,403	0,769	62,437	766,224	10,749	648,150	934,077	236,206	9,991
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	51,111	50,061	201,897	1 465,112	0,917	69,550	1 166,854	8,859	610,768	891,530	215,725	10,097
ИТОГО среднее за 2 недели	52,225	49,143	199,996	1 458,841	0,891	77,361	1 130,472	8,143	605,441	903,742	209,398	10,737
Норма СанПин	42	47	203	1 400	0,8	45	450		800	700	80	10

Возрастная группа с 1-3 лет						
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Итого за день
Понедельник - 1	328,000	100,000	515,000	200,000	380,000	1 523,000
Вторник - 1	332,000	100,000	495,000	200,000	370,000	1 497,000
Среда - 1	328,000	100,000	485,000	150,000	410,000	1 473,000
Четверг - 1	345,000	100,000	490,000	200,000	410,000	1 545,000
Пятница - 1	332,000	100,000	510,000	200,000	430,000	1 572,000
Понедельник - 2	328,000	100,000	510,000	200,000	430,000	1 568,000
Вторник - 2	332,000	100,000	485,000	200,000	400,000	1 517,000
Среда - 2	328,000	100,000	455,000	200,000	355,000	1 438,000
Четверг - 2	328,000	100,000	490,000	200,000	390,000	1 508,000
Пятница - 2	332,000	100,000	495,000	150,000	425,000	1 502,000
ИТОГО среднее за 2 недели	331	100	493	190	400	1 514
Норма СанПин	350	100	450	200	400	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 3-7 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001		20,000	0,050	1,200	1,500		0,010
185	Каша манная на молоке	200	9,398	8,664	40,060	277,349	0,129	2,658	58,648	0,544	257,144	214,491	34,865	0,599
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,060	2,505	16,408	101,106	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,128
	Батон поджаренный	30	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Завтрак		435,000	14,598	15,094	70,333	477,505	0,203	3,958	98,648	1,104	384,044	325,491	52,765	1,097
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
108	Суп с клецками	200	3,763	7,781	16,397	150,748	0,086	9,369	215,531	2,130	21,934	66,581	17,310	0,954
282	Котлета мясная	60	9,521	9,525	8,266	158,143	0,097	0,838	12,602	1,045	22,475	96,612	13,465	1,423
348	Соус томатный	20	0,327	0,522	1,586	11,536	0,007	1,267	20,011	0,250	5,051	6,454	2,838	0,199
306	Пюре из бобовых с маслом	150	17,292	4,827	36,142	257,302	0,608		20,000	0,575	94,810	249,750	80,690	5,168
349	Компот из свежих яблок	200	0,155	0,155	17,098	71,388	0,012	3,873		0,077	6,196	4,260	3,485	0,892
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		675,000	34,883	24,295	101,224	765,667	0,990	15,527	268,144	4,212	183,316	479,907	135,788	9,896
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,800	5,000	9,600	108,000	0,080	2,600	40,000		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого за Полдник		200,000	5,800	5,000	9,600	108,000	0,080	2,600	40,000		240,000	180,000	28,000	0,200
Ужин														
235	Пудинг из творога	150	27,641	14,728	19,402	325,181	0,081	0,683	112,252	1,865	152,096	309,166	31,580	1,218
369	Соус молочный сладкий	50	2,135	1,440	9,458	59,687	0,031	0,715	11,000	0,075	66,900	53,800	8,500	0,125
	Мармелад	20	0,020		15,880	64,200					0,800	0,200	0,400	0,080
357	Кисель витаминизированный	200			19,190	77,950		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,035
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Ужин		450,000	32,076	16,408	78,690	597,518	0,145	1,838	123,252	2,290	227,996	384,466	45,280	1,788
Итого за Понедельник - 1 неделя с 3-7 лет		1 860,000	87,907	60,897	272,047	1 999,690	1,428	25,923	530,044	7,706	1 035,356	1 376,864	265,833	13,281
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 3-7 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
15	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100
185	Каша геркулесовая молочная	200	8,887	11,323	32,544	268,761	0,209	2,249	62,600	0,566	229,080	260,230	64,430	1,347
397	Какао с молоком	200	4,028	3,350	17,038	115,550	0,051	1,586	24,460	0,006	148,960	122,900	25,580	0,595
	Батон поджаренный	30	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Завтрак		440,000	17,615	17,583	63,382	484,711	0,296	3,915	110,060	1,132	483,740	466,630	98,410	2,402
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,318	4,800	14,962	113,042	0,071	9,045	190,781	1,567	27,563	74,781	20,122	0,769
287	Тефтели мясные	60	9,292	10,804	7,495	164,159	0,046	1,100	33,000	1,214	17,609	109,356	14,460	1,495
350	Соус молочный	20	0,522	1,726	1,904	25,300	0,008	0,170	10,000	0,050	13,429	11,440	1,755	0,043
399	Картофельное пюре	120	2,589	4,092	16,753	114,523	0,124	19,484	21,804	0,140	40,842	77,444	25,375	0,926
349	Компот из яблок	200	0,460	0,100	28,130	116,050	0,030			0,100	16,000	25,800	8,400	0,645
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		645,000	19,006	23,007	90,979	649,624	0,459	29,939	255,585	3,206	148,293	355,071	88,112	5,138
Полдник														
338	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
1008	Напиток из лимона	150	0,108	0,012	18,324	75,900	0,005	4,800	0,240	0,024	4,800	2,640	1,440	0,126
Итого за Полдник		250,000	0,508	0,412	28,124	122,900	0,035	14,800	0,240	0,224	20,800	13,640	10,440	2,326
Ужин														
25	Салат "Стеллой"	60	1,107	5,120	4,935	70,690	0,047	6,250	280,490	2,322	12,510	31,240	14,298	0,448
264	Фрикадельки рыбные, запеченные с овощами	100	10,524	9,433	6,092	137,159	0,082	1,624	335,200	1,566	37,753	155,379	34,533	1,019
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,553		0,043	0,215		2,129	3,543	1,892	0,383
410	Ватрушка с повидлом	50	3,270	1,683	32,194	154,531	0,048	0,100	7,500	0,848	12,810	30,690	6,140	0,679
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Ужин		440,000	17,267	16,498	67,991	473,433	0,210	8,017	623,405	5,066	71,202	240,352	61,063	2,859
Итого за Вторник - 1 неделя с 3-7 лет		1 875,000	54,946	57,600	262,676	1 781,668	1,010	58,671	989,290	9,728	724,035	1 082,693	262,025	13,025

День/неделя: Среда - 1 неделя с 3-7 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
6	Масло сливочное	5	0.040	3.625	0.065	33.050	0.001		20.000	0.050	1.200	1.500		0.010
180	Каша ячневая вязкая	200	8.023	7.900	38.908	259.610	0.165	1.733	48.906	0.056	198.156	263.475	39.457	0.932
395	Кофейный напиток с молоком	200	3.060	2.505	16.408	101.106	0.040	1.300	20.000		120.000	90.000	14.000	0.128
	Батон ползорованный	30	2.100	0.300	13.800	66.000	0.033			0.510	5.700	19.500	3.900	0.360
Итого за Завтрак		435,000	13,223	14,330	69,181	459,766	0,239	3,033	88,906	0,616	325,056	374,475	57,357	1,430
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0.550	0.100	12.200	51.000	0.010	2.000		0.100		7.000	4.000	0.300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
102	Суп гороховый	200	5.039	4.447	15.417	121.992	0.195	8.004	160.031	1.968	36.182	89.569	31.692	1.712
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12.161	19.375	25.796	317.921	0.192	23.021	736.849	4.466	50.164	182.941	81.560	2.174
349	Компот из сухофруктов. 200	200	0.060	0.020	15.990	64.410	0.002	0.088	3.380	0.041	2.914	1.980	1.556	0.100
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3.825	1.485	21.735	116.550	0.180	0.180		0.135	32.850	56.250	18.000	1.260
Итого за Обед		645,000	21,085	25,327	78,938	620,873	0,569	31,293	900,260	6,610	122,110	330,740	132,808	5,246
Полдник														
338	Фрукт	100	0.400	0.400	9.800	47.000	0.030	10.000		0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
398	Напиток из плодов шиповника	50	0.125	0.051	5.435	25.066	0.003	36.700	29.984	0.139	2.202	0.624	0.624	0.121
Итого за Полдник		150,000	0,525	0,451	15,235	72,066	0,033	46,700	29,984	0,339	18,202	11,624	9,624	2,321
Ужин														
298	Голубцы ленивые	200	15.138	12.715	15.710	237.178	0.009	48.922	23.994	0.964	77.228	187.089	41.866	2.800
349	Компот из свежих яблок	200	0.155	0.155	17.098	71.388	0.012	3.873		0.077	6.196	4.260	3.485	0.892
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Печенье	20	1.560	3.076	13.858	88.000	0.016		2.200	0.700	5.800	18.000	4.000	0.420
Итого за Ужин		460,000	19,893	16,266	66,346	490,566	0,171	52,795	26,194	2,181	97,224	235,349	54,951	4,642
Итого за Среда - 1 неделя с 3-7 лет		1 790,000	55,276	56,474	241,900	1 694,271	1,022	135,821	1 045,341	9,846	562,592	959,188	258,740	13,939

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 3-7 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
209	Яйцо отварное	20	6.350	5.750	0.350	78.500	0.035		125.000	0.300	27.500	96.000	6.000	1.250
93	Суп молочный с вермишелью	200	5.799	6.118	18.842	154.634	0.083	1.820	41.320	0.267	175.840	141.369	22.334	0.431
397	Какао с молоком	200	4.028	3.350	17.038	115.550	0.051	1.586	24.460	0.006	148.960	122.900	25.580	0.595
	Батон ползорованный	30	2.100	0.300	13.800	66.000	0.033			0.510	5.700	19.500	3.900	0.360
Итого за Завтрак		450,000	18,277	15,518	50,030	414,684	0,202	3,406	190,780	1,083	358,000	379,769	57,814	2,636
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0.550	0.100	12.200	51.000	0.010	2.000		0.100		7.000	4.000	0.300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
88	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1.812	5.677	7.988	90.550	0.056	24.734	172.527	2.031	39.215	44.614	18.481	0.740
274	Зразы рубленые	60	9.049	10.322	8.745	165.130	0.096	2.229	25.725	1.824	29.520	109.195	15.070	1.687
171	Каша рисовая рассычатая	120	3.006	2.797	31.531	163.307	0.034		13.080	0.203	8.200	65.624	21.515	0.464
342	Компот ассорти	200	0.220	0.060	13.614	62.270								0.039
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3.825	1.485	21.735	116.550	0.180	0.180		0.135	32.850	56.250	18.000	1.260
Итого за Обед		635,000	17,912	20,341	83,613	597,807	0,366	27,143	211,332	4,193	109,785	275,683	73,066	4,190
Полдник														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.248	0.096	12.612	57.540	0.058	4.800	1 970.000	0.384	25.920	52.800	36.480	0.690
386	Ряженка	150	4.350	3.750	6.300	81.000	0.030	0.450	49.500	0.150	186.000	138.000	21.000	0.150
Итого за Полдник		250,000	5,598	3,846	18,912	138,540	0,088	5,250	1 969,500	0,534	211,920	190,800	57,480	0,840
Ужин														
33	Салат из свежсы отварной	60	0.864	2.455	5.069	45.768	0.012	5.760		1.114	21.312	24.816	12.672	0.806
310	Суфле из отварной птицы	60	11.694	13.636	0.190	170.045	0.051	0.815	99.689	1.349	22.203	126.963	11.413	1.404
151	Картофель, запеченный в соусе сметанном	100	2.769	3.823	15.207	106.143	0.100	15.332	25.640	0.354	40.985	67.946	20.720	0.871
392	Чай с сахаром	200	0.086	0.022	10.010	40.553		0.043	0.215		2.129	3.543	1.892	0.383
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
Итого за Ужин		460,000	18,453	20,256	50,156	456,509	0,207	21,950	125,544	3,257	94,629	249,268	52,297	3,904
Итого за Четверг - 1 неделя с 3-7 лет		1 895,000	60,790	60,061	214,911	1 658,540	0,873	59,749	2 497,156	9,167	774,334	1 102,520	244,657	11,870

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 3-7 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
15	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100
185	Каша пшеница молочная	70	2,434	2,125	10,077	69,508	0,059	0,582	12,720	0,039	58,324	63,781	14,507	0,329
210	Омлет натуральный	100	17,134	18,103	3,035	243,773	0,105	0,580	326,634	1,441	125,288	280,499	21,371	3,186
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,060	2,505	16,408	101,106	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,128
	Батон батированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
	Итого за Завтрак	410,000	27,328	25,643	43,320	514,787	0,240	2,542	382,354	2,040	409,312	517,780	58,278	4,103
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
	Итого за Второй завтрак	100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
65	Свекольник со сметаной	210	3,918	6,478	13,360	127,379	0,074	14,159	194,555	0,343	43,457	78,570	27,558	1,452
291	Запеканка картофельная с мясом птицы	200	15,790	20,838	27,974	363,359	0,267	32,755	46,666	3,933	44,174	212,689	50,542	2,759
330	Суп сметанный	20	0,283	0,817	1,122	13,077	0,004	0,021	5,330	0,036	7,395	4,898	0,840	0,046
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,491	0,202	21,386	98,625	0,010	144,400	117,975	0,549	8,664	2,455	2,455	0,477
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	675,000	24,307	29,820	85,577	718,990	0,535	191,515	364,526	4,996	136,540	354,862	99,395	5,994
Полдник														
338	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
1008	Напиток из лимона	150	0,108	0,012	18,324	75,900	0,005	4,800	0,240	0,024	4,800	2,640	1,440	0,126
	Итого за Полдник	250,000	0,508	0,412	28,124	122,900	0,035	14,800	0,240	0,224	20,800	13,640	10,440	2,326
Ужин														
287	Тефтели рыбные	100	12,720	11,510	12,940	185,410	0,101	2,186	29,452	0,433	40,652	190,296	44,492	0,899
348	Суп томатный	20	0,327	0,522	1,586	11,536	0,007	1,267	20,011	0,250	5,051	6,454	2,838	0,199
342	Рагу из овощей	120	2,288	4,653	13,142	104,269	0,096	29,588	611,739	2,203	40,073	66,819	31,430	1,059
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	40,553		0,043	0,215		2,129	3,543	1,892	0,383
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Ужин	480,000	18,470	17,030	57,360	435,770	0,248	33,084	661,417	3,326	95,905	293,112	86,252	2,980
	Итого за Пятница - 1 неделя с 3-7 лет	1 915,000	71,160	73,010	226,578	1 843,440	1,068	243,941	1 408,537	10,686	662,557	1 186,394	258,365	15,703
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 3-7 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001		20,000	0,050	1,200	1,500		0,010
185	Каша манная на молоке	200	9,398	8,664	40,060	277,349	0,129	2,658	58,648	0,544	257,144	214,491	34,865	0,599
397	Какао с молоком	200	4,028	3,350	17,038	115,550	0,051	1,586	24,460	0,006	148,960	122,900	25,580	0,595
	Батон батированный	30	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
	Итого за Завтрак	435,000	15,566	15,939	70,963	491,949	0,214	4,244	103,108	1,110	413,004	358,391	64,345	1,564
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
	Итого за Второй завтрак	100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
88	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,812	5,677	7,988	90,550	0,056	24,734	172,527	2,031	39,215	44,614	18,481	0,740
309	Макароник с мясом	180	14,201	31,591	38,729	496,728	0,412	1,920		6,302	32,700	153,475	25,847	2,104
330	Суп сметанный	10	0,142	0,410	0,565	6,564	0,002	0,011	2,570	0,018	3,721	2,460	0,422	0,023
349	Компот из сухофруктов, 200	200	0,060	0,020	15,990	64,410	0,002	0,088	3,380	0,041	2,914	1,980	1,556	0,100
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	645,000	20,040	39,183	85,007	774,802	0,652	26,933	178,577	8,527	111,400	258,779	64,306	4,227
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,800	5,000	9,600	108,000	0,080	2,600	40,000		240,000	180,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	200,000	5,800	5,000	9,600	108,000	0,080	2,600	40,000		240,000	180,000	28,000	0,200
Ужин														
33	Салат из свеклы отварной	60	0,864	2,455	5,069	45,768	0,012	5,760		1,114	21,312	24,816	12,672	0,806
268	Суфле рыбное	60	13,542	13,297	5,101	175,225	0,098	0,737	58,320	1,418	78,096	207,684	40,464	0,971
125	Картофель отварной	100	2,036	3,699	16,359	107,076	0,120	20,000	18,200	0,146	11,092	59,365	23,000	0,909
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,700	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	17,096	49,553	0,002	1,243	0,275	0,006	3,329	4,203	2,252	0,407
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Ужин	470,000	20,395	22,792	67,243	536,122	0,281	27,740	78,995	3,714	125,629	333,568	86,588	3,843
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 3-7 лет	1 850,000	62,351	83,014	245,013	1 961,873	1,237	63,517	406,680	13,451	890,033	1 137,738	247,239	10,134

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 3-7 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6	Сыр порционный	9	2.340	2.349		30.960	0.003	0.072	20.700	0.045	90.000	57.600	4.050	0.090
185	Каша пшеничная молочная	200	6.965	7.025	28.809	207.281	0.169	1.664	41.600	0.124	164.475	182.120	41.301	0.923
395	Кофейный напиток с молоком	200	3.060	2.505	16.408	101.106	0.040	1.300	20.000		120.000	90.000	14.000	0.128
	Батон йодированный	30	2.100	0.300	13.800	66.000	0.033			0.510	5.700	19.500	3.900	0.360
Итого за Завтрак		439,000	14,465	12,179	59,017	405,347	0,245	3,036	82,300	0,679	380,175	349,220	63,251	1,501
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0.550	0.100	12.200	51.000	0.010	2.000		0.100		7.000	4.000	0.300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
102	Суп гороховый	200	5.039	4.447	15.417	121.992	0.195	8.004	160.031	1.968	36.182	89.569	31.692	1.712
274	Зразы рубленые	60	9.049	10.322	8.745	165.130	0.096	2.229	25.725	1.824	29.520	109.195	15.070	1.687
399	Картофельное пюре	120	2.589	4.092	16.753	114.523	0.124	19.484	21.804	0.140	40.842	77.444	25.375	0.926
342	Компот ассорти	200	0.220	0.060	13.614	62.270								0.039
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3.825	1.485	21.735	116.550	0.180	0.180		0.135	32.850	56.250	18.000	1.260
Итого за Обед		625,000	20,722	20,406	76,264	580,465	0,595	29,897	207,560	4,067	139,394	332,458	90,137	5,624
Полдник														
338	Фрукт	100	0.400	0.400	9.800	47.000	0.030	10.000		0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
386	Ряженка	150	4.350	3.750	6.300	81.000	0.030	0.450	49.500	0.150	186.000	138.000	21.000	0.150
Итого за Полдник		250,000	4,750	4,150	16,100	128,000	0,060	10,450	49,500	0,350	202,000	149,000	30,000	2,350
Ужин														
66	Салат из моркови с изюмом	80	1.047	0.111	18.539	80.537	0.052	3.200	1.280.000	0.303	24.744	47.236	28.239	0.752
251	Запеканка творожная	120	20.905	10.102	24.330	276.151	0.107	0.778	88.400	0.709	148.090	249.190	27.790	1.162
369	Сусс молочный сладкий	50	2.135	1.440	9.458	59.687	0.031	0.715	11.000	0.075	66.900	53.800	8.500	0.125
357	Кисель витаминизированный	200			19.190	77.950		0.440		0.020	2.200	1.800	0.600	0.035
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Итого за Ужин		480,000	26,367	11,893	86,277	564,825	0,223	5,133	1.379,400	1,437	247,934	371,526	69,329	2,404
Итого за Вторник - 2 неделя с 3-7 лет		1.894,000	66,854	48,728	249,858	1.729,637	1,133	50,516	1.718,760	6,633	969,503	1.209,204	256,717	12,179
День/неделя: Среда - 2 неделя с 3-7 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6	Масло сливочное	5	0.040	3.625	0.065	33.050	0.001		20.000	0.050	1.200	1.500		0.010
185	Каша геркулесовая молочная	200	8.887	11.323	32.544	268.761	0.209	2.249	62.600	0.566	229.080	260.230	64.430	1.347
397	Какао с молоком	200	4.028	3.350	17.038	115.550	0.051	1.586	24.460	0.006	148.960	122.900	25.580	0.595
	Батон йодированный	30	2.100	0.300	13.800	66.000	0.033			0.510	5.700	19.500	3.900	0.360
Итого за Завтрак		435,000	15,055	18,598	63,447	483,361	0,294	3,835	107,060	1,132	384,940	404,130	93,910	2,312
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0.550	0.100	12.200	51.000	0.010	2.000		0.100		7.000	4.000	0.300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
99	Суп из овощей	200	3.313	6.051	8.887	103.509	0.075	17.191	167.062	1.926	22.971	58.280	19.226	0.816
291	Плов из мяса птицы	150	12.345	11.099	32.198	277.511	0.081	2.757	245.280	0.617	21.390	157.400	35.760	1.459
349	Компот из свежих яблок	200	0.155	0.155	17.098	71.388	0.012	3.873		0.077	6.196	4.260	3.485	0.892
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3.825	1.485	21.735	116.550	0.180	0.180		0.135	32.850	56.250	18.000	1.260
Итого за Обед		595,000	19,638	18,790	79,918	568,958	0,348	24,001	412,342	2,755	83,407	276,190	76,471	4,427
Полдник														
338	Фрукт	100	0.400	0.400	9.800	47.000	0.030	10.000		0.200	16.000	11.000	9.000	2.200
857	Отвар из шиповника	150	0.408	0.168	16.275	75.975	0.008	120.000	98.040	0.456	7.200	2.040	2.040	0.392
Итого за Полдник		250,000	0,808	0,568	26,075	122,975	0,038	130,000	98,040	0,656	23,200	13,040	11,040	2,592
Ужин														
46	Винегрет овощной	100	1.550	6.174	7.788	93.400	0.061	9.700	280.800	2.802	21.780	46.080	20.140	0.780
255	Котлеты рыбные	60	7.697	7.948	5.482	111.407	0.057	0.201	4.029	1.753	21.509	104.651	23.908	0.470
406	Пирожок с картофелем	75	5.623	4.386	33.799	196.952	0.101	5.201	16.875	1.984	21.889	65.283	13.619	0.957
392	Чай с лимоном	200	0.113	0.025	12.096	49.553	0.002	1.243	0.275	0.006	3.329	4.703	2.252	0.407
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Итого за Ужин		465,000	17,263	18,773	73,925	521,812	0,254	16,345	301,979	6,875	74,307	239,717	64,119	2,944
Итого за Среда - 2 неделя с 3-7 лет		1.845,000	53,314	56,829	255,565	1.748,106	0,944	176,181	919,421	11,518	566,054	940,077	249,540	12,575

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 3-7 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001		20,300	0,050	1,200	1,500		0,010
180	Каша ячневая вязкая	200	8,023	7,900	38,908	259,610	0,165	1,733	48,906	0,056	198,156	263,475	39,457	0,932
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,060	2,505	16,408	101,106	0,040	1,300	20,300		120,000	90,000	14,000	0,128
	Батон подпорованный	30	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Завтрак		435,000	13,223	14,330	69,181	459,766	0,239	3,033	88,906	0,616	325,056	374,475	57,357	1,430
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
102	Борщ из свежей капусты со сметаной	210	1,873	5,675	9,581	96,971	0,048	15,315	171,767	2,018	39,987	47,440	19,816	0,975
289	Рагу овощное из птицы	200	15,746	18,393	20,083	307,969	0,192	24,074	481,524	0,926	38,410	200,165	47,312	2,494
349	Компот из сухофруктов, 200	200	0,060	0,020	15,990	64,410	0,002	0,088	3,380	0,041	2,914	1,980	1,556	0,100
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		655,000	21,504	25,573	67,389	585,900	0,422	39,657	656,671	3,120	114,161	305,835	86,684	4,829
Полдник														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	12,612	57,540	0,058	4,800	1,926,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,690
1008	Напиток из лимона	150	0,108	0,012	18,324	75,900	0,005	4,800	0,240	0,024	4,800	2,640	1,440	0,126
Итого за Полдник		250,000	1,356	0,108	30,936	133,440	0,063	9,600	1,926,240	0,408	30,720	55,440	37,920	0,816
Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,920	3,660	6,771	64,248	0,022	17,520	288,000	1,690	27,443	23,531	12,336	0,410
305	Котлеты рубленные из мяса птицы (куры)	60	11,210	13,147	8,971	200,304	0,106	0,954	37,898	1,700	25,140	104,655	13,739	1,277
306	Пюре из бобовых с маслом	120	13,833	3,861	28,913	205,841	0,486		16,800	0,460	73,640	199,350	64,420	4,117
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270								0,039
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Ужин		480,000	29,223	21,048	77,949	626,663	0,658	18,474	341,998	4,290	134,223	353,536	96,095	6,283
Итого за Четверг - 2 неделя с 3-7 лет		1,920,000	65,856	61,159	257,655	1,856,769	1,392	72,764	3,006,915	8,534	604,160	1,096,286	282,056	13,658
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 3-7 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
6	Сыр порционный	9	2,340	2,349		30,960	0,003	0,072	20,700	0,045	90,000	57,600	4,050	0,090
185	Каша гречневая молочная	200	7,748	7,348	30,452	219,590	0,192	1,574	41,582	0,311	157,148	210,487	83,860	2,412
397	Какао с молоком	200	4,028	3,350	17,038	115,550	0,051	1,586	24,460	0,006	148,960	122,900	25,580	0,595
	Батон подпорованный	30	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Завтрак		439,000	16,216	13,347	61,290	432,100	0,279	3,232	87,142	0,872	401,808	410,487	117,390	3,457
Второй завтрак														
	Сок в ассортименте	100	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Итого за Второй завтрак		100,000	0,550	0,100	12,200	51,000	0,010	2,000		0,100		7,000	4,000	0,300
Обед														
103	Суп вермишелевый	200	2,486	3,367	17,320	109,703	0,086	10,550	180,000	1,600	23,140	49,600	17,840	0,828
298	Годубин летние	200	15,138	12,715	15,710	237,178	0,099	48,922	23,994	0,964	77,228	187,089	41,866	2,890
349	Компот из яблок	200	0,460	0,100	28,130	116,050	0,030			0,100	16,000	25,800	8,400	0,645
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		645,000	21,909	17,667	82,895	579,481	0,395	59,652	203,994	2,799	149,218	318,739	86,106	5,623
Полдник														
386	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
Итого за Полдник		200,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
Ужин														
25	Салат "Степной"	100	1,845	8,530	8,225	117,787	0,079	10,417	467,483	3,869	20,850	52,066	23,830	0,747
255	Биточки рыбные	60	7,724	7,009	5,526	103,244	0,057	0,201	17,719	0,278	22,332	105,611	23,908	0,477
410	Ватрушка с творогом	75	11,064	9,141	31,559	253,618	0,085	0,135	29,560	3,418	43,841	110,623	13,718	0,823
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	49,553	0,002	1,243	0,275	0,006	3,329	4,203	2,252	0,407
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Ужин		465,000	23,026	24,945	72,166	594,702	0,256	11,996	515,667	7,901	96,352	292,003	67,908	2,784
Итого за Пятница - 2 неделя с 3-7 лет		1,849,000	67,501	61,059	236,951	1,765,283	0,980	77,480	872,203	11,872	895,378	1,212,229	303,404	12,364

Возрастная группа с 3-7 лет													
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник - 1 неделя	87,907	60,897	272,047	1 999,690	1,428	25,923	530,044	7,706	1 035,356	1 376,864	265,833	13,281	
Вторник - 1 неделя	54,946	57,600	262,676	1 781,668	1,010	58,671	989,290	9,728	724,035	1 082,693	262,025	13,025	
Среда - 1 неделя	55,277	56,475	239,901	1 694,285	1,022	136,639	1 073,055	9,818	566,227	956,472	227,856	14,030	
Четверг - 1 неделя	60,790	60,061	214,911	1 658,540	0,873	59,749	2 497,156	9,167	774,334	1 102,520	244,657	11,870	
Пятница - 1 неделя	71,163	73,006	226,578	1 843,444	1,067	243,937	1 408,465	10,684	662,269	1 184,669	257,970	15,697	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	66,017	61,608	243,223	1 795,525	1,080	104,984	1 299,602	9,421	752,444	1 140,644	251,668	13,581	
Понедельник - 2 неделя	62,351	83,014	245,013	1 961,873	1,237	63,517	400,680	13,451	890,033	1 137,738	247,239	10,134	
Вторник - 2 неделя	66,854	48,728	249,858	1 729,637	1,133	50,516	1 718,760	6,633	969,503	1 209,204	256,717	12,179	
Среда - 2 неделя	53,314	56,829	255,565	1 748,106	0,944	176,181	919,421	11,518	566,054	940,077	249,540	12,575	
Четверг - 2 неделя	65,856	61,159	257,655	1 856,769	1,392	72,764	3 006,915	8,534	604,160	1 096,286	282,056	13,658	
Пятница - 2 неделя	67,501	61,059	236,951	1 765,283	0,980	77,480	872,203	11,872	895,378	1 212,229	303,404	12,364	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	63,175	62,158	249,008	1 812,334	1,137	88,092	1 383,596	10,402	785,026	1 119,107	267,791	12,182	
ИТОГО среднее за 2 недели	64,596	61,883	246,116	1 803,930	1,109	96,538	1 341,599	9,912	768,735	1 129,876	259,730	12,882	
Норма СанПин	54	60	261	1 800	0,9	50	500		900	800	200	10	

Возрастная группа с 3-7 лет						
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	435,000	100,000	675,000	200,000	450,000	1 860,000
Вторник - 1 неделя	440,000	100,000	645,000	250,000	440,000	1 875,000
Среда - 1 неделя	435,000	100,000	645,000	150,000	460,000	1 790,000
Четверг - 1 неделя	450,000	100,000	635,000	250,000	460,000	1 895,000
Пятница - 1 неделя	410,000	100,000	675,000	250,000	480,000	1 915,000
Понедельник - 2 неделя	435,000	100,000	645,000	200,000	470,000	1 850,000
Вторник - 2 неделя	439,000	100,000	625,000	250,000	480,000	1 894,000
Среда - 2 неделя	435,000	100,000	595,000	250,000	465,000	1 845,000
Четверг - 2 неделя	435,000	100,000	655,000	250,000	480,000	1 920,000
Пятница - 2 неделя	439,000	100,000	645,000	200,000	465,000	1 849,000
ИТОГО среднее за 2 недели	435	100	644	225	465	1 869
Норма СанПин	400	100	600	250	450	1 800