

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 27»

Утверждаю:

Зам. заведующего по ВМР

МБДОУ «Детский сад № 27»

  
Р.В. Автухова

«03» июня 2024 г.

**20 – дневное меню**

Для детей с 12 часовым пребыванием

в дошкольном образовательном учреждении, ЗАТО Северск

сезон: лето - осень

Неделя: 1

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	5,8	30,00	196	0,10				
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		6,98	9,55	47,66	303	0,12				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
399г/11	Сок яблочный	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	8,4	34	0,00				
<b>Обед</b>											
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88				
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной	150/6/5	1,26	3,07	9,96	72	4,53				
305/11	Котлеты, рубленые из птицы	50	7,86	8,04	8,31	137	0,42				
336/11	Капуста тушеная (гарнир)	50	1,04	1,62	4,72	38	8,58	0,015	0,02	27,72	0,4
321/11	Пюре картофельное и маслом	60/5	1,27	5,55	8,25	88	7,26	0,054	0,042	14,79	0,4
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		15,67	20,11	77,27	553	23,97				
<b>Уплотненный полдник</b>											
230	Ленивые вареники	120	16,44	14,57	16,99	265	0,22				
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
435б/06	Молоко 3,2 %	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95				
	Итого		23,83	21,17	45,74	471	2,37				
	Всего		46,73	50,83	184,12	1382	27,46				

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	1,3				
3/13	Батон с сыром	20/4	2,43	1,76	10,28	67	0,028				
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98				
	Итого		10,17	10,66	49,31	333	2,30				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
388/07	Напиток из сушеных яблок	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075				
368г/11	<b>Бананы свежие</b>	95	0,75	0,25	10,5	91	5				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	30	0,24	0,03	0,75	4	3				
81/11	Суп картофельный с горохом и птицей	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49				
269	Котлеты (особые)	50	9,98	15,72	4,51	201	0,045				
317/11	Макаронные изделия отварные	110	4,09	3,31	19,39	123	0,00				
5/11	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11				
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,3	0,00	14,4	54	37,5	0,00	0,00	5,55	0,15
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	<b>30</b>	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		24,22	23,34	79,51	607	41,15				
<b>Уплотненный полдник</b>											
134	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,9	11,89	27,30	238	12,0				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		5,14	11,98	42,24	304	12,02				
	Всего		40,30	46,23	184,29	1309	60,55				

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
66/07	Каша из пшена и риса жидкая молочная «Дружба»	150	4,74	7,64	19,8	167	0,68				
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00				
397/11	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20				
	Итого		9,69	10,46	49,46	324	1,88				
<b>Второй полдник 10 ч</b>											
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5				
2/2	Борщ со сметаной	150	1,35	3,23	6,45	61	14,58				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50	14,19	11,79	4,42	181	0,025				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,76	3,85	30,36	179	0,00				
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,19	0,45	1,47	11	0,33				
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	<b>30</b>	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	<b>30</b>	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		26,50	19,85	92,86	655	22,74				
<b>Уплотненный полдник</b>											
215/11	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		11,66	17,20	25,88	305	5,17				
	Всего		48,02	47,58	180,64	1335	54,79				

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С	В1	В2
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром, и маслом	155/5	6,41	10,32	29,02	234	2,61		
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65		
	Итого		8,38	14,05	51,69	361	2,63		
	<b>Второй завтрак 10 ч</b>								
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00		
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075		
	<b>Обед</b>								
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3,0		
30	Щи донские	150	5,37	3,72	4,26	72	5,58		
255/11	Биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	0,048	0,06
321/11	Пюре картофельное и маслом	110/5	2,29	7,16	15,06	134	13,31		
4/11	Соус сметано - томатный	15	0,32	1,26	0,69	16	0,35		
382/11	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65	93	0,825	0,00	0,015
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00		
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00		
	Итого		20,25	15,37	69,4	498	23,32		
	<b>Уплотненный полдник</b>								
240/11	Пудинг из творога с яблоками	80	10,89	8,54	11,70	167	1,06		
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00		
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35		
	Итого		18,78	14,14	54,90	427	2,61		
	Всего		48,18	43,81	189,22	1351	33,64		

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	150	6,03	5,13	29,38	188	1,17				
3/13	Батон с сыром	20/4	2,43	1,76	10,28	67	0,028				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		11,11	9,22	50,97	332	2,38				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
399г/11	Сок яблочный	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
368г/11	<b>Бананы свежие</b>	95	0,75	0,25	10,5	91	5				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	30	0,24	0,03	0,75	4	3				
98/15	Суп крестьянский с птицей	150/6	0,89	2,95	3,65	46	5,9				
308/11	Фрикадельки из птицы	50	7,35	6,57	4,88	108	0,24				
316/11	Рис, припущенный и маслом	110/5	2,72	6,78	26,95	179	0,00				
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		14,74	17,44	76,91	510	9,49				
<b>Уплотненный полдник</b>											
171	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	180/5	5,18	8,36	17,17	168	0,83				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
14/17	Булочка «Алтайка»	40	3,28	1,84	20,6	115	0,02				
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98				
	Итого		12,0	12,28	56,35	391	3,81				
	Всего		38,85	39,19	199,78	1300	21,78				

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3				
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		6,61	10,21	45,79	296	1,32				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00				
<b>Обед</b>											
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88				
2/2	Борщ со сметаной	150	1,35	3,23	6,45	61	14,58				
306/11	Биточки рубленые из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25				
62	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) и маслом	110/5	3,36	7,92	18,69	160	9,13	0,18	0,09	27,58	0,67
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05				
3/10	Компот из яблок и чернослива	150	0,18	0,00	15,86	64	1,46				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		17,32	21,52	77,53	575	28,35				
<b>Уплотненный полдник</b>											
237/11	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	198	0,19				
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4356/06	Молоко 3,2 %	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95				
	Итого		21,41	16,05	47,55	332	7,29				
	Всего		45,51	47,85	183,99	1257	61,96				

Неделя:2

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40				
3/13	Батон с сыром	20/4	2,43	1,76	10,28	67	0,028				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65				
	Итого		7,86	7,54	51,78	306	20,78				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
388/07	Напиток из изюма	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075				
368г/11	<b>Бананы свежие</b>	95	0,75	0,25	10,5	91	5				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5				
81/11	Суп картофельный с горохом и птицей	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49				
269	Котлеты (особые)	50	9,98	15,72	4,51	201	0,045				
336/11	Капуста тушеная (гарнир)	50	1,04	1,62	4,72	38	8,58	0,015	0,02	27,72	0,4
321/11	Пюре картофельное	60	1,22	1,92	8,18	55	7,26	0,054	0,042	14,79	0,4
123	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,1	52	30			5,64	0,225
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		21,41	22,94	67,05	551	56,88				
<b>Уплотненный полдник</b>											
180/12	Каша сборная молочная с сахаром	205	8,52	9,68	35,09	262	1,46				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		12,77	12,11	57,0	389	2,65				
	Всего		42,81	42,84	189,06	1311	85,39				

Неделя: 2

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
176/12	Каша рисовая молочная с сахаром со сливочным маслом	150	4,59	5,89	40,07	232	0,65				
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00				
397/11	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20				
	Итого		9,54	8,71	69,73	389	1,85				
<b>Второй полдник 10 ч</b>											
399г/11	Сок яблочный	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	30	0,24	0,03	0,75	4	3				
72/11	Щи по уральски с птицей, сметаной	150/6/5	1,23	3,05	4,32	50	7,11				
306	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25				
171/07	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	110	5,76	3,85	30,36	179	0,00				
354/11	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,006				
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		23,37	17,55	66,05	583	25,73				
<b>Уплотненный полдник</b>											
215/11	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		11,81	17,10	26,48	310	12,67				
	Всего		44,97	43,36	175,01	1334	41,25				

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
171	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	180/5	5,18	8,36	17,17	168	0,83				
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		9,67	14,42	39,15	324	2,02				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00				
<b>Обед</b>											
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3,0				
30	Щи донские	150	5,37	3,72	4,26	72	5,58				
268	Суфле из рыбы	60	10,39	4,83	2,44	95	0,49	0,042	0,09	32,898	0,48
321/11	Картофельное пюре и маслом	110/3	2,27	5,7	15,03	121	13,31				
356/11	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13	0,19				
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		23,78	15,64	66,84	501	60,07				
<b>Уплотненный полдник</b>											
236/11	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	0,04	0,22	120,5	0,62
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95				
	Итого		22,92	16,59	52,98	455	2,34				
	Всего		57,29	46,97	174,21	1348	94,43				

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75				
3/13	Батон с сыром	20/4	2,43	1,76	10,28	67	0,028				
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98				
	Итого		9,87	9,26	44,51	301	1,75				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
368г/11	<b>Бананы свежие</b>	95	0,75	0,25	10,5	91	5				
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5				
75/11	Рассольник «Домашний» с птицей, сметаной	150/6/5	1,24	3,06	8,87	68	7,08				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50	14,19	11,79	4,42	181	0,025				
1.370	Соус томатный с овощами	15	0,38	0,74	1,27	13	0,021				
316/11	Рис, припущенный с маслом	110/5	2,72	6,78	26,95	179	0,00				
399г	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	65	3	0,02	0,02	10,50	2,10
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		23,31	22,78	81,98	614	17,63				
<b>Уплотненный Полдник</b>											
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	150/5	6,08	8,76	29,45	221	1,17				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		8,52	8,93	52,34	324	1,19				
	Всего		42,47	41,22	192,06	1318	25,65				
	Всего за 10 дней		455,13	449,88	1852,38	13341	506,90				
	Среднее значение за день		45,51	44,98	185,23	1380	50,69				

Неделя: 3

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
188/11	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная)	150	5,85	6,92	21,1	171	0,375				
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		7,73	10,67	38,76	278	0,395				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
399г/11	Сок яблочный	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00				
<b>Обед</b>											
245	Кукуруза консервированная отварная	30	0,67	0,49	3,37	21	1,44				
67/08	Свекольник	150	1,35	3,08	8,93	71	3,00				
307/11	Котлеты рубленые (запечённые) из кур	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24				
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05				
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир)	110	4,09	3,31	19,39	123	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		17,46	17,25	86,96	576	5,03				
<b>Уплотненный полдник</b>											
237/11	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	198	0,19				
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95				
	Итого		20,66	15,80	37,05	375	2,29				
	Всего		46,10	43,72	176,22	1284	8,72				

Неделя: 3

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	1,3				
3/13	Батон с сыром	20/4	2,43	1,76	10,28	67	0,028				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		10,48	10,99	49,99	340	2,51				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	50	0,015	0,00	2,73	17	0,075				
368г/11	<b>Бананы свежие</b>	95	0,75	0,25	10,5	91	5				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	30	0,24	0,03	0,75	4	3				
80/11	Суп с томатом, яйцом, птицей и сметаной	150/6	4,37	4,56	5,92	82	3,19				
269	Котлеты (особые)	50	9,98	15,72	4,51	201	0,045				
322/11	Пюре картофельное с морковью	110	2,09	3,39	13,21	91	11,55				
354/11	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,006				
382/11	Кисель из сока натурального	150	0,42	0,045	22,65	93	0,825	0,00	0,015	11,775	0,285
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		21,66	24,95	76,12	600	18,61				
<b>Уплотненный полдник</b>											
206/11	Макароны отварные с сыром	140	8,67	9,33	21,2	204	0,11				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		10,31	9,45	38,79	282	0,13				
	Всего		43,22	45,64	178,13	1304	26,33				

Неделя: 3

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	4,74	7,64	19,8	167	0,68				
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00				
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98				
	Итого		8,88	9,74	47,13	305	1,66				
<b>Второй полдник 10 ч</b>											
399г/11	Сок яблочный	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5				
2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	150	1,2	3,22	5,77	57	15,75				
306/11	Биточки рубленые (запечённые) из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,76	3,85	30,36	179	0,00				
356/11	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13	0,19				
123	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,1	52	30			5,64	0,225
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		19,29	16,24	84,59	558	53,69				
<b>Уплотненный полдник</b>											
215/11	Омлет натуральный	80	7,06	13,58	1,35	156	0,12				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
466/11	Сдоба обыкновенная	40	3,10	1,89	20,91	113	0,00	0,056	0,032	8,8	0,552
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		14,41	17,9	44,17	396	1,31				
	Всего		42,83	43,88	188,64	1311	57,66				

Неделя: 3

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С	В1	В2		
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	155/5	6,41	10,32	29,02	234	2,61				
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00				
397/11	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20				
	Итого		11,4	16,77	52,65	402	3,81				
	<b>Второй завтрак 10 ч</b>										
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00				
	<b>Обед</b>										
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88				
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	67	0,19				
256/11	Котлеты рыбные «Любительские»	50	6,87	2,24	5,56	82	1,77				
316/11	Рис, припущенный	110	2,67	3,15	26,88	146	0,00				
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,19	0,45	1,47	11	0,33				
3/10	Компот из чернослива и яблок	150	0,18	0,00	15,86	64	1,46				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		16,93	9,61	79,91	483	6,63				
	<b>Уплотненный полдник</b>										
236/11	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	0,04	0,22	120,5	0,62
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		17,05	11,31	42,2	339	0,36				
	Всего		46,3	38,01	190,0	1292	40,8				

Неделя: 3

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	150	6,03	5,13	29,38	188	1,17				
3/13	Батон с сыром	20/4	2,43	1,76	10,28	67	0,028				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65				
	Итого		8,59	6,89	51,66	303	2,84				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
399г/11	Сок яблочный	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
368г/11	<b>Бананы свежие</b>	95	0,75	0,25	10,5	91	5				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	30	0,24	0,03	0,75	4	3				
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной	150/6/5	1,26	3,07	9,96	72	4,53				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50	14,19	11,79	4,42	181	0,025				
321/11	Пюре картофельное и маслом	110/5	2,29	7,15	15,06	134	13,31				
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05				
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,23	0,00	13,9	53	37,5				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		22,87	23,28	73,35	568	58,41				
<b>Уплотненный полдник</b>											
171	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,1	131	0,83	0,072			
469/11	Булочка домашняя	50	3,63	6,26	26,96	179	0,00	0,06			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		8,8	11,00	51,05	338	0,85				
	Всего		41,26	41,42	191,61	1321	68,10				

Неделя: 4

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, м г	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
180/12	Каша сборная молочная с сахаром	155	6,45	6,85	26,67	194	1,09				
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		8,33	10,6	44,33	301	1,11				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	8,4	34	0,00				
<b>Обед</b>											
93/04	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88				
100	Суп с куриными фрикадельками	150/20	4,12	5,25	11,10	109	2,62	0,00		19,95	0,9
305/11	Котлеты, рубленые из птицы	50	7,86	8,04	8,31	137	0,42				
336/11	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,62	4,72	38	8,58	0,015	0,02	27,720,4	
321/11	Пюре картофельное и маслом	60/3	1,25	4,1	8,22	75	7,26	0,054	0,042	14,79	0,4
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		17,86	20,73	74,28	557	22,06				
<b>Уплотненный полдник</b>											
237/11	Запеканка из творога	80	14,03	9,64	13,72	198	0,19				
490/13	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	150	4,35	4,80	7,05	90	1,95				
	Итого		21,41	16,05	47,55	332	7,29				
	Всего		47,77	47,45	179,27	1244	55,46				

Неделя: 4

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40				
3/13	Батон с сыром	20/4	2,43	1,76	10,28	67	0,028				
397/11	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20				
	Итого		10,88	10,26	52,74	347	1,62				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
399г/11	Сок яблочный	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
368г/11	<b>Бананы свежие</b>	95	0,75	0,25	10,5	91	5				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5				
99/07	Суп из овощей, птиц, сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9	74	6,7				
269	Котлеты (особые)	50	9,98	15,72	4,51	201	0,045				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,81	6,33	21,32	163	0,00				
5/11	Соус молочный с овощами	15	0,27	0,62	0,96	10	0,11				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150	0,33	0,015	<b>20,82</b>	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0,00				
	Итого		22,46	26,85	76,55	626	14,66				
<b>Уплотненный полдник</b>											
137/11	Рагу из овощей с маслом	150/5	3,04	6,64	14,4	130	6,07				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		8,09	9,12	41,61	282	7,26				
	Всего		41,68	46,23	183,65	1367	24,54				

Неделя: 4

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
176/12	Каша рисовая молочная с сахаром со сливочным маслом	150	4,59	5,89	40,07	232	0,65				
3	Батон с повидлом	20/10	1,8	0,1	16,7	68	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65				
	Итого		6,52	5,99	68,77	348	2,3				
<b>Второй полдник 10 ч</b>											
399г/11	Сок яблочный	50	0,25	0,00	5,05	21	1,0				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	8,4	34	0,00				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	30	0,24	0,03	0,75	4	3				
2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	150	1,2	3,22	5,77	57	15,75				
308/11	Фрикадельки из птицы	50	7,35	6,57	4,88	108	0,24	0,035	00,06	19,5	0,775
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир)	110	4,08	5,49	19,43	143	0,00				
4/11	Соус сметано - томатный	15	0,32	1,26	0,69	16	0,35				
4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,3	0,00	14,4	54	37,5	0,00	0,00	5,55	0,15
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		17,84	17,02	64,12	510	56,84				
<b>Уплотненный полдник</b>											
215/11	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
469/11	Булочка домашняя	40	2,91	5,01	21,57	143	0,00	0,048	0,024	7,92	0,52
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		13,37	22,10	40,85	416	0,17				
	Всего		37,98	45,11	187,19	1329	60,31				

Неделя: 4

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	180/3	5,16	6,9	17,14	153	0,83				
14	Батон с маслом сливочным	20/5	1,84	3,73	10,67	79	0,00				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,015	6,99	28	0,02				
	Итого		7,04	10,65	34,8	260	0,85				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
398/11	Напиток из плодов шиповника	50	0,17	0,07	4,74	20	25				
	Пюре фруктовое	70	0,00	0,00	7,7	31	0,00				
<b>Обед</b>											
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3,0				
87/11	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,59	100	5,46				
258	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	1,84				
354/11	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,006				
321/11	Пюре картофельное и маслом	110/5	2,29	7,15	15,06	134	13,31				
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		21,45	16,10	76,04	535	23,92				
<b>Уплотненный полдник</b>											
236/11	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	0,04	0,22	120,5	0,62
490/13	Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	83	0,25				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,2	119	1,35				
	Итого:		22,18	15,92	59,61	476	1,79				
	Всего		51,59	42,99	185,69	1339	56,56				



Неделя: 1

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		9,62	11,57	64,56	394	0,15				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	6	48	5,025				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
<b>Обед</b>											
93/04	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,85	46	4,8				
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей, сметаной	200/6/5	1,68	4,1	13,28	97	6,04				
306/11	Бигус с отварным мясом (птицы)	200	18,62	30,14	24,97	497	94,56				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		25,65	37,06	95,28	877	105,76				
<b>Уплотненный полдник</b>											
230	Ленивые вареники	140	19,18	17,00	19,82	309	0,25				
490/13	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	99	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		28,96	25,46	60,83	591	3,07				
	Всего		64,55	74,41	234,51	1954	122,01				

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17				
	Итого		13,69	14,27	66,18	447	2,95				
<b>Второй завтрак 10ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с птицей	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56				
269	Котлеты (особые)	70	13,98	22	6,31	280	0,063				
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,52	26,45	168	0,00				
5/11	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,23	1,92	20	0,21				
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,36	0,00	17,3	65	45	0	0	6,66	0,18
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		31,97	32,48	96,40	789	54,83				
<b>Уплотненный полдник</b>											
134	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	4,68	14,27	32,76	286	14,4				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		7,13	14,44	57,05	395	14,41				
	Всего		53,99	61,59	241,18	1766	85,19				

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,2	26,3	223	0,9				
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00				
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43				
	Итого		12,69	13,54	58,94	433	2,33				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
118	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,72	0,16	6,48	43	48				
<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	19,44				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	70	19,87	16,51	6,19	253	0,035				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,81	4,55	35,88	247	0,00				
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66				
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		35,45	27,03	116,88	893	33,00				
<b>Уплотненный полдник</b>											
215/11	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		11,83	17,22	27,80	314	7,17				
	Всего		60,69	57,95	214,85	1723	95,50				

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	205/3	7,51	9,02	36,17	256	3,24				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98				
	Итого		10,41	12,8	66,54	415	5,22				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
<b>Обед</b>											
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,55	0,1	3,25	24	5				
30	Щи донские	200	7,16	4,96	5,68	96	7,44				
255/11	Биточки рыбные запеченные	70	12,03	4,23	8,99	122	0,39	0,072	0,09	47,39	0,675
321/11	Пюре картофельное и маслом	150/5	3,13	8,43	20,51	170	18,16				
4/11	Соус сметано - томатный	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69				
382/11	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,054	27,18	111	0,99	0,00	0,015	11,775	0,285
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		32,26	21,04	114,0	781	32,67				
<b>Уплотненный полдник</b>											
240/11	Пудинг из творога с яблоками и маслом	100/5	13,66	14,3	14,7	242	1,33				
490/13	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	99	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	1,44	142	1,8				
	Итого		22,28	21,45	43,39	533	3,43				
	Всего		65,27	55,61	236,52	1813	54,32				

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	200	8,0	6,83	38,63	248	1,56				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		14,83	12,26	67,62	440	3,00				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
<b>обед</b>											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
98/15	Суп крестьянский с птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9				
308/11	Фрикадельки из птицы	70	10,29	9,2	6,83	151	0,34	0,049	0,084	27,3	1,09
316/11	Рис припущенный и маслом	130/5	3,21	7,37	31,86	206	0,00				
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	2,13	25	0,010				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
702/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		22,06	22,70	110,77	692	13,61				
<b>Уплотненный полдник</b>											
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50	0,00				
14/17	Булочка «Алтайка»	40	3,28	1,84	20,6	115	0,02				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17				
	Итого		13,44	13,22	63,03	432	2,11				
	Всего		51,53	48,58	262,97	1685	31,72				

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		9,12	12,45	61,96	389	1,76				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	12	48	10,05				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
<b>Обед</b>											
93/04	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,85	46	4,8				
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	19,44				
304/11	Плов из птицы	200	20,0	18,48	33,46	380	0,52				
3/10	Компот из яблок и чернослива	180	0,22	0,00	19,03	76	1,74				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
702/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		28,57	25,68	103,74	768	26,5				
<b>Уплотненный полдник</b>											
2/12	Булочка творожная	120	14,88	15,69	58,17	432	0,144	0,12	0,12	88,176	1,2
4356/06	Молоко 3,2 %	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		21,3	21,85	83,43	540	10,66				
	Всего		58,99	59,98	255,13	1789	43,94				

Неделя: 2

день: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98				
	Итого		10,16	9,58	70,12	406	25,52				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с птицей	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56				
269	Котлеты (особые)	70	13,98	22	6,31	280	0,063				
336/11	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,62	4,72	38	8,58	0,015	0,02	27,72	0,40
321/11	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,10	0,09	0,07	24,65	0,67
123	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,072	15,7	63	36			6,77	0,27
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		30,02	31,87	93,58	781	73,80				
<b>Усиленный полдник</b>											
180/12	Каша сборная молочная с сахаром	205	8,52	9,68	35,09	262	1,46				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		14,11	12,62	64,56	429	2,86				
	Всего		54,61	54,39	240,85	1700	115,18				

Неделя:2

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
176/12	Каша молочная рисовая с сахаром со сливочным маслом	200	6,12	6,65	53,13	297	0,87				
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00				
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43				
	Итого		12,49	9,99	85,77	507	2,3				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
118	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,72	0,16	6,48	43	48				
<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
72/11	Щи по уральски с птицей, сметаной	200/6/5	1,64	4,06	5,76	66	9,48				
306/11	Биточки, рубленые из птицы	70	10,37	10,81	6,94	167	0,35				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,81	4,55	35,88	247	0,00				
354/11	Соус сметанный	30	0,42	1,75	1,76	22	0,012				
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		31,39	23,78	113,80	747	44,44				
<b>Уплотненный полдник</b>											
215/11	Омлет натуральный	120	10,58	20,38	2,03	234	0,18	0,07	0,44	85,65	2,18
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		13,58	20,65	28,22	355	12,70				
	Всего		57,78	54,74	240,38	1692	72,44				

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
171	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		11,68	15,46	48,61	377	2,32				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
<b>Обед</b>											
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,55	0,1	3,25	24	5				
30	Щи донские	200	7,16	4,96	5,68	96	7,44				
268	Суфле из рыбы	80	13,85	6,44	3,25	127	0,65	0,06	0,12	43,86	0,64
321/11	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16				
356/11	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	26	0,38				
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,7	64	45,1				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		32,32	18,61	90,23	659	76,73				
<b>Уплотненный полдник</b>											
236/11	Пудинг из творога с рисом, маслом	120/5	17,73	15,56	22,79	302	0,22	0,05	0,264	144,6	0,744
490/13	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	99	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		27,51	24,02	63,8	584	3,04				
	Всего		71,83	58,41	215,23	1704	95,09				

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17				
	Итого		13,23	12,32	60,98	408	2,2				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
75/11	Рассольник «Домашний» с птицей, сметаной	200	1,66	4,08	11,82	91	9,44				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	70	19,87	16,51	6,19	253	0,035				
316/11	Рис припущенный и маслом	130/5	3,21	7,37	31,86	206	0,00				
1.370	Соус томатный овощами	30	0,77	1,44	2,54	26	0,021				
399г	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	78	3,60	0,02	0,02	12,60	2,52
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		31,31	29,95	100,69	783	25,60				
<b>Уплотненный полдник</b>											
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	200/5	8,05	10,46	38,7	281	1,56				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		10,50	10,63	62,99	390	1,58				
	Всего		55,76	53,06	235,89	1714	82,38				

Неделя: 3

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
188/11	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная)	200	7,9	9,18	28,2	228	0,5				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		10,69	12,98	52,56	364	0,52				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	6	48	5,025				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
<b>Обед</b>											
245	Кукуруза консервированная отварная	60	1,12	0,82	5,62	42	2,4				
67/08	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	4				
307/11	Котлеты, рубленые из кур	70	8,79	12,88	7,52	175	0,26				
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир) и маслом	150/5	5,57	8,14	26,51	201	0,00	0,06	0,03	4,86	1,11
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	3,06	26	0,10				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		24,25	28,09	118,39	826	7,12				
<b>Уплотненный полдник</b>											
237/11	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24				
490/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		25,40	19,59	44,66	459	2,96				
	Всего		60,66	60,98	229,45	1737	23,62				

Неделя: 3

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		14,07	14,67	66,99	455	3,18				
<b>Второй завтрак 10ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
80/11	Суп с томатом, яйцом, птицей и сметаной	200/6/5	5,21	5,54	7,87	102	3,11				
269	Котлеты (особые)	70	13,98	22	6,31	280	0,063				
322/11	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,01	125	15,75				
354/11	Соус сметанный	30	0,42	1,75	1,76	22	0,012				
382/11	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,054	27,18	111	0,99	0,00	0,015	11,775	0,285
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		29,31	34,56	101,23	805	24,93				
<b>Уплотненный полдник</b>											
206/11	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,29	10,00	22,71	219	0,14				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		11,74	10,17	47,00	328	0,15				
	Всего		56,32	59,80	236,77	1723	41,26				

Неделя: 3

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
66/07	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	6,32	10,2	26,3	223	0,9				
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17				
	Итого		11,87	12,76	57,48	417	2,07				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ 10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
118	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,72	0,16	6,48	43	48				
<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,60	4,30	7,70	76	21,0				
306/11	Биточки, рубленые из птицы	70	10,37	10,81	6,94	167	0,35				
356/11	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	26	0,38				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,81	4,55	35,88	247	0,00				
123	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,072	15,7	63	36			6,77	0,27
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		27,24	22,34	117,23	817	70,23				
<b>Уплотненный полдник</b>											
215/11	Омлет натуральный	100	8,82	16,98	1,69	195	0,15				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
466/11	Сдоба обыкновенная	40	3,10	1,89	20,91	113	0,00	0,056	0,032	8,8	0,552
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		16,31	21,74	44,12	438	1,55				
	Всего		55,74	57,16	231,42	1756	86,85				

Неделя:3

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
170/12	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	205/5	7,53	10,47	36,2	269	3,24				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43				
	Итого		13,94	17,44	67,99	478	4,67				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ 10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
<b>Обед</b>											
93/04	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,85	46	4,8				
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,50				
256/11	Котлеты рыбные «Любительские»	70	9,63	3,13	7,8	98	2,48				
316/11	Рис припущенный и маслом	150/5	3,69	7,94	36,75	233	0,00				
116/07	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66				
3/10	Компот из яблок и чернослива	180	0,22	0,00	19,03	76	1,74				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		23,72	18,8	110,6	712	17,18				
<b>Уплотненный полдник</b>											
236/11	Пудинг из творога с рисом	120	17,67	11,92	22,71	269	0,23				
490/13	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	99	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		22,28	14,64	63,65	477	0,548				
	Всего		60,26	51,2	254,83	1751	35,39				

Неделя: 3

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	200/5	8,05	10,46	38,7	281	1,56				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98				
	Итого		11,85	13,1	68,52	438	35,82				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
10ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	<b>Напиток с витаминами Витошка</b>	<b>100</b>	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	<b>Бананы свежие</b>	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
76/11	Рассольник «Ленинградский» с птицей и сметаной	200/6/5	1,68	4,1	13,28	97	6,04				
3/9	<b>Рагу из мяса кур</b>	200	17,8	19,6	17,3	354	8,15				
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,7	64	45,1				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		27,40	24,50	95,58	748	64,29				
<b>Уплотненный полдник</b>											
171	Суп молочный с макаронными изделиями, маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92				
469/11	Булочка домашняя	50	3,63	6,26	26,96	179	0,00	0,06			
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		9,43	15,17	54,42	396	0,93				
	Всего		49,88	53,17	240,07	1717	114,04				

Неделя: 4

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
180/12	Каша сборная молочная с сахаром	205	8,52	9,68	35,09	262	1,46				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		11,31	13,48	59,45	398	1,47				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
РЦ.10.86.1 0.590-002- 17840891- 2016	Кисель с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	12	48	10,05				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
<b>Обед</b>											
93/04	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,85	46	4,8	0,03	0,03	21,3	0,28
100	Суп с куриными фрикадельками	200/20	5,50	7,00	14,80	145	3,50	0,00		26,60	1,20
305/11	Котлеты, рубленые из птицы	70	11	11,26	11,64	191	0,58				
321/11	Пюре картофельное	50	1,02	1,60	6,82	46	6,05	0,045	0,035	12,325	0,335
336/11	Капуста свежая тушёная	100	2,07	3,24	9,43	75	17,16	0,03	0,04	55,45	0,81
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	0,00	0,00		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		24,94	25,91	99,72	742	32,45				
<b>Уплотненный полдник</b>											
2/12	Булочка творожная	120	14,88	15,69	58,17	432	0,144	0,12	0,12	88,176	1,2
4356/06	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52				
	Итого		21,3	21,85	83,43	540	10,66				
	Всего		57,55	61,24	248,6	1772	49,60				

Неделя: 4

день: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
397/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43				
	Итого		13,67	12,77	71,54	456	2,00				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
10 ч РЦ 10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	Бананы свежие	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12,0	99	8,9				
269	Котлеты (особые)	70	13,98	22	6,31	280	0,063				
5/11	Соус молочный с овощами	30	0,54	1,23	1,92	20	0,21				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,81	4,55	35,88	247	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюма)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	0,00	0,00		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		30,42	33,42	111,19	797	22,03				
<b>Усиленный полдник</b>											
137/11	Рагу из овощей и маслом	180/5	3,62	7,93	17,19	155	7,24				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
294/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		9,21	10,87	46,66	322	8,64				
	Всего		53,62	57,38	241,98	1759	45,67				

Неделя: 4

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
176/12	Каша молочная рисовая с сахаром со сливочным маслом	200	6,12	6,65	53,13	297	0,87				
3	Батон с повидлом	30/15	2,7	0,15	16,82	103	0,00				
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98				
	Итого		8,98	6,8	84,35	457	2,85				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
10 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
118	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,72	0,16	6,48	43	48				
<b>Обед</b>											
112	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,4	0,05	1,3	8	5				
2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,60	4,30	7,70	76	21,0				
308/11	Фрикадельки из птицы	70	10,29	9,2	6,83	151	0,34	0,042	0,077	28,4	0,868
317/11	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,52	26,45	168	0,00				
4/11	Соус сметано - томатный	30	0,64	2,52	1,39	33	0,69				
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,36	0,00	17,3	65	45	0	0	6,66	0,18
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,3	12,3	60	0,00				
	Итого		24,76	21,14	99,77	617	72,03				
<b>Уплотненный полдник</b>											
215/11	Омлет натуральный	120	10,58	20,38	2,03	234	0,18	0,07	0,44	85,65	2,18
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,075	7,95	38	0,00				
469/11	Булочка домашняя	40	2,91	5,01	21,57	143	0,00	0,048	0,024	7,92	0,52
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		14,74	25,48	39,94	449	0,02				
	Всего		48,80	53,74	236,65	1666	87,90				

Неделя: 4

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
171	Суп молочный с макаронными изделиями, маслом	200/5	5,75	8,89	19,07	183	0,92				
14	Батон с маслом сливочным	30/5	2,74	3,78	15,97	102	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018				
	Итого		8,54	12,69	43,43	319	0,94				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	Напиток с витаминами Витошка	100	0,00	0,00	4,75	40	5				
368/11	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	44	8				
<b>Обед</b>											
4/07	Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,55	0,1	3,25	24	5				
87/11	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	134	7,28				
258	Шницель рыбный натуральный	80	11,97	3,57	7,79	111	2,45				
321/11	Пюре картофельное и маслом	150/5	3,11	8,43	20,51	170	18,16				
354/11	Соус сметанный	30	0,42	1,75	1,76	22	0,012				
376/11	Компот из сушеных фруктов (яблок)	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	0,00	0,00		
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		31,58	21,34	116,75	788	33,26				
<b>Уплотненный полдник</b>											
236/11	Пудинг из творога с рисом и маслом	120/5	17,72	15,55	22,78	302	0,23	0,048	0,264	144,6	0,744
490/13	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	99	0,3				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,5	1,44	142	1,8				
	Итого		27,14	22,75	56,77	618	2,33				
	Всего		67,58	57,10	229,54	1809	49,53				

Неделя: 4

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99				
3/13	Батон с сыром	30/6	3,64	2,64	15,42	100	0,042				
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17				
	Итого		13,23	12,32	60,98	408	2,20				
<b>Второй завтрак 10 ч</b>											
15 ч РЦ.10.86.1 0.590-003- 17840891- 2016	<b>Напиток с витаминами Витошка</b>	<b>100</b>	0,00	0,00	4,75	40	5				
368г/11	<b>Бананы свежие</b>	100	1,2	0,4	16,8	95	8,0				
<b>Обед</b>											
112	<b>Овощи натуральные (помидоры)</b>	60	0,55	0,1	1,9	14	12,5				
67/08	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	4				
306/11	Биточки, рубленые из птицы	70	10,37	10,81	6,94	167	0,35				
62	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) и маслом	130/5	3,96	8,70	22,08	184	10,79	0,208	0,104	32,59	0,79
350/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,62	1,58	3,06	26	0,10				
382/11	Кисель из сока натурального	180	0,50	0,054	27,18	111	0,99	0,00	0,015	11,775	0,285
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,0	0,25	26,5	125	0,00				
700/11	Хлеб Дарницкий	50	3,25	0,5	20,5	100	0,00				
	Итого		25,05	26,09	120,06	784	28,73				
<b>Уплотненный полдник</b>											
173/12	Каша манная молочная с сахаром и сливочным маслом	200/5	8,05	10,46	38,7	281	1,56				
701/11	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	0,00				
294/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	92	1,4				
	Итого		12,44	13,40	68,17	448	2,96				
	Всего		51,44	51,97	260,44	1783	86,89				