

1 Неделя первая День первый												
№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.цен ность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	Каша манная с маслом	150	200	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02		4,70	0,36
1	Бутерброд с маслом	25	30	5,71	7,67	16,98	159,50	0,06	0,07		119,25	0,84
395	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11		94,30	0,10
	всего			10,37	13,63	56,58	390,50	0,11	0,20		218,25	1,30
	Второй завтрак											
368	фрукт	95	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02		16,00	2,20
	Обед											
38	салат из моркови с яблоком	30	50	0,67	0,10	8,52	37,71	0,02	0,03		17,12	0,54
76	Рассольник "Ленинградский"	150	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	0,05		21,16	0,78
277	Гуляш из отварного мяса	50	80	15,42	12,41	3,60	189,00	0,04	0,11		29,20	1,15
205	Макароны, отварные с маслом	100	150	5,76	0,82	31,14	155,10	0,08	0,03		7,49	1,22
376	Компот из кураги+ vitC	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	35/50	23,87	0,94
т.п	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
т.п.	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	25	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
	всего			29,88	18,12	116,26	728,36	0,31	0,25	35/50	114,44	5,49
	Полдник											
94	Суп молочный рисовый	150	180	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,20		161,62	0,51
392	Чай с сахаром	100	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00		8,00	0,19
т.п	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего :			8,16	5,52	41,40	244,00	0,12	0,21		175,62	1,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,81	37,67	224,04	1406,86	0,57	0,67	35/50	524,31	10,02

2 неделя первая день второй												
	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.цен ость ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
313	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09		11,86	3,65
1	Батон с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
	всего			11,98	14,75	56,84	408,00	0,26	0,26		133,16	4,55
	Второй завтрак											
399	сок	100	100	0,50	0,00	10,10	42,67	0,01	0,01		7,00	1,40
	Обед											
62	Борщ с мясом	150	200	2,84	4,08	11,62	94,60	0,07	0,04		40,20	1,36
247	Рыба, тушеная с овощами	50	70	5,94	3,42	1,54	61,00	0,05	0,04		18,60	0,40
321	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09		29,58	0,81
т.п.	Кисель+vitC	150	200	0,18	0,08	20,64	84,00	0,00	0,02	35/50	10,16	0,20
т.п	Хлеб пшеничный йодированный	40	55	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
т.п.	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
	всего			17,43	12,10	89,05	514,60	0,32	0,22	35/50	114,14	3,63
	Полдник											
399	блинчики со стуженным молоком	50	60	6,78	11,69	64,56	391,67	0,11	0,08		26,67	1,19
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
	всего :			9,43	14,02	75,87	468,67	0,15	0,22		138,67	1,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39,34	40,87	231,86	1433,94	0,74	0,71	35/50	392,97	11,05

3 неделя первая день третий

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ценн ость ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	Каша пшениная	150	200	4,08	1,08	29,94	173,00	0,08	0,03		16,70	1,76
1	Бутерброд с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
394	чай с молоком	150	200	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,00		9,40	0,21
	всего			6,60	8,64	51,66	338,00	0,13	0,06		35,40	2,59
	Второй завтрак											
368	Фрукт	95	100	0,04	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02		16,00	2,20
	Обед											
10	Салат из зеленого горошка	30	50	1,56	2,72	3,28	43,89	0,06	0,03		11,26	0,36
87	Суп с рыбными консервами "сайра"	150	200	3,44	3,36	5,73	66,90	0,04	0,06		18,12	0,51
304	Плов с мясом	60	80	18,74	17,24	31,23	355,00	0,23	0,10		35,25	1,74
372	Компот из свежих фруктов+ vitC	150	200	0,34	0,08	25,49	103,95	0,01	0,01	35/50	17,64	0,18
т.п	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
т.п.	Хлеб ржано- пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
	всего			30,10	24,08	104,63	734,94	0,43	0,23	35/50	97,87	3,65
	Полдник											
77	Лапша отварная с маслом	100	150	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0,01		4,21	0,54
394	чай с молоком	100	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
т.п	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
т.п.	печенье	12	20	4,00	18,00	65,00	438,00					
	всего :			12,92	24,73	112,72	724,05	0,11	0,16		122,21	1,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,66	57,85	278,81	1840,99	0,70	0,47	35/50	271,48	9,59

4 неделя первая день четвертый

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ценн ость ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	Каша рисовая	150	200	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02		4,70	0,36
3	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	6,68	8,45	19,39	180,00	0,05	0,05		96,10	0,71
397	какао с молоком	150	200	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14		114,70	0,41
	Всего			12,15	15,13	61,32	430,00	0,11	0,21		215,50	1,48
	Второй завтрак											
399	сок	100	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		7	1,4
	Обед											
81	Суп картофельный с горохом	150	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06		30,46	1,62
282	Котлета мясная	50	70	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10		26,10	0,90
313	Гречка отварная	120	150	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09		11,86	3,65
348	соус томатный	15	20	0,05	0,75	0,15	0,90	0,00	0,00		0,29	0,24
374	Напиток апельсиновый	150	200	0,51	0,21	14,23	61,00	0,01	0,05	35/50	16,00	0,47
т.п	Хлеб пшеничный йидированный	20	30	2,37	0,3	15,57	70,8	0,03	0,01		6	0,33
т.п.	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
	всего			27,17	17,80	106,89	668,90	0,51	0,33	35/50	100,31	7,50
	Полдник											
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,30	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
321	картофельное пюре	110	130	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09		29,58	0,81
т.п.	икра кабачковая	30	50	4,25	2,13	0	36	0,01	0,03		20	0,28
т.п.	Хлеб пшеничный йидированный	20	25	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
	всего :			13,00	8,65	50,99	317,20	0,22	0,28		171,18	1,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,82	41,58	229,30	1458,77	0,84	0,82	35/50	493,99	12,28

5 неделя первая день пятый												
	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ценн ость ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	каша геркулесовая с маслом	150	200	4,05	5,69	25,25	168,00	0,11	0,03		19,00	1,17
1	Бутерброд с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
395	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11		94,30	0,10
	всего:			8,84	15,24	50,50	374,00	0,19	0,17		122,60	1,89
	Второй завтрак											
368	Фрукт	95	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02		16,00	2,20
	Обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04		34,66	0,64
282	Биточки мясные	50	70	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10		26,10	0,90
321	картофельное пюре	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09		29,58	0,81
348	Соус томатный	15	20	0,05	0,75	0,15	0,90	0,00	0,00		0,29	0,24
376	Компот из сухофруктов+vitC	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	35/50	23,87	0,94
т.п	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
т.п.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
	всего:			19,56	16,27	92,66	567,45	0,31	0,27	35/50	130,10	4,39
	Полдник											
237	Творожная запеканка	50	80	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,25		146,93	0,59
т.п.	сгущенное молоко	10	15	7,2	8,5	55,5	328	0,06	0,38		307	0,2
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14		112	0,28
т.п	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
				25,88	20,17	92,30	657,13	0,17	0,78		571,93	1,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,68	52,08	245,26	1642,58	0,70	1,24	35/50	840,63	9,88

6 неделя вторая день первый												
	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ценн ость ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	каша манная с маслом	150	200	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,02		4,7	0,36
1	Бутерброд с маслом	25	30	5,11	7,67	16,98	159,50	0,06	0,07		119,25	0,84
395	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11		94,30	0,10
	всего:			9,77	13,63	56,58	390,50	0,11	0,20		218,25	1,30
	Второй завтрак											
399	сок	100	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		7	1,4
	Обед											
81	Суп картофельный с горохом	150	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	0,06		30,46	1,62
276	жаркое по- домашнему	120	150	20,80	5,33	18,50	205,00	0,17	0,26		24,00	3,05
376	напиток из св. фруктов+ vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	35/50	23,87	0,94
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			31,54	10,25	91,29	562,75	0,44	0,36	35/50	93,93	6,47
	Полдник											
249	Рыба запеченная в омлете	60	80	9,81	3,15	1,75	75,00	0,06	0,12		30,30	0,74
392	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00		8,00	0,19
т. п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			12,22	3,46	24,31	173,80	0,09	0,13		44,30	1,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,03	27,34	182,28	1169,72	0,65	0,70	35/50	363,48	10,43

неделя вторая день второй												
№ рсц	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ценн ость ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	каша рисовая с маслом	150	200	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0,02		4,7	0,36
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
3	Батон с маслом и сыром	25	30	6,68	8,45	19,39	180,00	0,05	0,05		96,10	0,71
	всего			11,65	14,74	59,67	418,00	0,11	0,21		212,80	1,35
	Второй завтрак											
368	фрукт	95	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02		16	2,2
	Обед											
82	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,29	2,46	13,46	85,20	0,09	0,06		21,38	0,80
104	Печень по-строгановски	50	70	14,40	5,78	3,55	121,51	0,10	1,00		28,10	4,63
313	гречка рассыпчатая отварная	120	150	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09		11,86	3,65
380	кисель из кураги + vit C	150	200	0,07	0,03	19,61	78,90	0,00	0,00	35/50	8,07	0,12
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	35	50	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			29,66	13,82	106,43	645,81	0,45	1,18	35/50	85,01	10,06
	Полдник											
458	Ватрушка	50	60	2,12	3,94	16,72	111	0,04	0,03		5,82	0,38
т.п.	Повидло	10	15	0,4	0	64	200					
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
	всего:			4,77	6,27	28,03	188,00	0,08	0,17	0,00	117,82	0,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,48	35,23	203,93	1295,81	0,67	1,58	35/50	431,63	14,27

8 неделя вторая день третий												
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
207	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,06	0,2		158,82	0,25
1	Бутерброд с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
397	какао с молоком	150	200	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	0,14		114,70	0,41
	всего :			10,42	15,35	44,41	357,40	0,15	0,37		282,82	1,28
	Второй завтрак											
399	сок	100	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		7	1,4
	Обед											
38	салат из моркови с яблоком	40	60	0,67	3,09	3,90	46,05	0,05	0,02		29,45	0,76
74	рассольник на м/б	150	200	2,24	2,63	10,24	73,60	0,07	0,05		27,62	0,63
282	Биточки мясные	50	70	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10		26,10	0,90
321	картофельное пюре	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09		29,58	0,81
376	Компот из с/фруктов+vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	35/50	23,87	0,94
т.п.	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего :			18,58	13,49	83,51	508,60	0,27	0,21	35/50	122,64	5,10
	Полдник											
188	запеканка рисовая	40	60	3,69	3,19	28,37	156,67	0,04	0,1		70,47	0,58
т. п.	сгущенное молоко	10	15	7,2	8,5	55,5	328	0,06	0,38		307	0,2
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,30	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
	всего :			15,91	14,29	110,75	632,47	0,17	0,63		495,47	1,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,41	43,13	248,77	1541,14	0,60	1,22	35/50	907,93	9,17

9 неделя вторая день четвертый												
№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	Каша пшеница с маслом	150	200	4,08	1,08	29,94	173,00	0,08	0,03		16,70	1,76
395	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11		94,30	0,10
1	бутерброд с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
т.п.	печенье	12	20	4,00	18,00	65,00	438,00					
	всего :			12,87	28,63	120,19	817,00	0,16	0,17		120,30	2,48
	Второй завтрак											
368	Фрукт	95	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02		16	2,2
	Обед											
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04		34,66	0,64
124	Фрикадельки рыбные	20	25	8,02	2,82	5,99	81,00	0,05	0,06		31,60	0,45
315	Рис отварной	120	150	2,43	3,58	24,46	139,80	0,02	0,01		0,91	0,35
348	Соус томатный	10	15	0,05	0,75	0,15	0,90	0,00	0,00		0,29	0,24
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	35	50	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
т.п.	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,4	0,06	0,02		9,6	0,53
376	Компот из кураги+vit C	150	200	0,18	0,08	20,64	84	0	0,02	35/50	10,16	0,2
	всего:			18,09	11,82	96,93	538,70	0,21	0,16	35/50	93,22	2,74
	Полдник											
460	Крендель сахарный	50	60	2,12	3,94	16,72	111	0,04	0,03		5,82	0,38
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
	всего:			4,77	6,27	28,03	188,00	0,08	0,17	0,00	117,82	0,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,13	47,12	254,95	1587,70	0,48	0,52	35/50	347,34	8,08

10 неделя вторая день пятый												
№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
313	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	200	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09		11,86	3,65
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
1	батон с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
	всего:			11,98	14,75	56,84	408,00	0,26	0,26		133,16	4,55
	Второй завтрак											
399	сок	100	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		7	1,4
	Обед											
46	суп свекольный на м/б со сметаной	150	200	1,87	0,85	5,09	128,00	0,10	0,11		49,00	1,76
277	Гуляш из отварного мяса	50	70	15,42	12,41	3,6	189	0,04	0,11		29,2	1,15
205	макароны отварные с маслом	120	150	5,76	0,82	31,14	155,10	0,08	0,03		7,49	1,22
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	40	55	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
374	напиток апельсиновый+vit C	150	200	0,51	0,21	14,23	61,00	0,01	0,05	35/50	16,00	0,47
	всего:			27,21	14,67	77,39	627,50	0,28	0,32	35/50	111,29	5,13
	Полдник											
230	вареники ленивые(отварные)	50	80	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27		155,8	0,77
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
	всего:			21,34	15,00	22,71	311,00	0,11	0,41		267,80	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61,03	44,42	167,04	1389,17	0,66	1,00	35/50	519,25	12,13

11 неделя третья день первый

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	Каша пшеничная с маслом	150	200	4,08	4,08	29,94	173	0,08	0,03		16,7	1,76
397	какао с молоком	150	200	3,15	2,72	12,96	80,00	0,04	0,14		114,70	0,41
1	бутерброд с маслом	25	30	5,71	7,67	16,98	159,50	0,06	0,07		119,25	0,84
	всего:			12,94	14,47	59,88	412,50	0,18	0,24		250,65	3,01
	Второй завтрак											
368	Фрукт	95	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02		16	2,2
	Обед											
10	салат из зеленого горошка	30	50	1,56	2,72	3,28	43,89	0,06	0,03		11,20	0,36
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,31	4,14	12,35	108,00	0,11	0,09		23,20	1,17
104	Печень по-строгановски	50	70	14,40	5,78	3,55	121,51	0,10	1,00		28,10	4,63
313	гречка рассыпчатая отварная	120	150	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09		11,86	3,65
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
380	кисель из кураги+vit C	150	200	0,07	0,03	19,61	78,90	0,00	0,00	35/50	8,07	0,12
	всего:			34,24	18,22	108,60	712,50	0,53	1,24	35/50	98,03	10,79
	Полдник											
399	Блинчики со сгущенным молоком	100	150	5,82	3,66	28,23	162,04	0	0		0	0
т.п	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
394	Чай с молоком	150	180	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
				6,78	11,69	64,56	391,67	0,11	0,08		26,67	1,19
	всего:			17,62	17,98	119,67	701,51	0,18	0,23		144,67	1,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65,20	51,07	297,95	1870,51	0,92	1,73	35/50	509,35	17,80

12 неделя третья день второй

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	каша манная с маслом	150	200	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02		4,70	0,36
394	Чай с молоком	150	200	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,00		9,40	0,21
1	батон с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
т.п.	Конфета	12	20	0,00	0,01	0,01	0,11	0,00	0,00		0,00	0,00
	всего:			4,84	11,52	50,69	326,00	0,07	0,05		23,40	1,19
	Второй завтрак											
399	сок	100	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		7	1,4
	Обед											
62	борщ с мясом	150	200	2,84	4,08	11,62	94,60	0,07	0,04		40,20	1,36
282	котлета мясная	50	70	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10		26,10	0,90
205	макароны отварные с маслом	120	150	5,76	0,82	31,14	155,10	0,08	0,03		7,49	1,22
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
348	соус томатный	10	15	0,05	0,75	0,15	0,90	0,00	0,00		0,29	0,24
372	компот из свежих яблок +vit C	150	200	0,34	0,08	25,49	103,95	0,01	0,01	35/50	17,64	0,18
	всего:			24,33	13,48	116,94	658,75	0,31	0,21	35/50	107,32	4,76
	Полдник											
т.п.	икра кабачковая	40	40	0	7	7	90	0,01	0,03		20	0,28
321	картофельное пюре	120	150	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09		29,58	0,81
392	чай сладкий	150	200	0,04	0,01	6,99	28	0	0		8	0,19
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,3	15,57	70,8	0,03	0,01		6	0,33
	всего:			4,86	11,15	45,91	298,6	0,15	0,13		63,58	1,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,53	36,15	223,64	1326,02	0,54	0,40	35/50	201,30	8,96

13 неделя третья день третий												
№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	каша рисовая с маслом	150	200	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02		4,70	0,36
395	кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11		94,30	0,10
1	батон с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
	всего:			7,11	13,51	54,22	367	0,1	0,16		108,3	1,08
	Второй завтрак											
368	Фрукт	95	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02		16	2,2
	Обед											
76	рассольник "Ленинградский"	150	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	0,05		21,16	0,78
277	гуляш из отварного мяса	50	70	15,42	12,41	3,6	189	0,04	0,11		29,2	1,15
330	юре из овощей	120	150	2,87	3,52	13,25	96,12	0,11	0,09		42,50	1,01
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	40	55	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
374	Компот из апельсинов	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	1,00	35/50	23,87	0,94
	всего:			26,32	20,72	89,85	631,67	0,32	1,28	35/50	132,33	4,74
	Полдник											
1261	Вафли Бельгийские	80	120	5,82	3,66	28,23	162,04	0,11	0,08		26,67	1,19
400	Молоко кипяченое	150	180	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
	всего:			8,47	5,99	39,54	239,04	0,15	0,22		138,67	1,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,30	40,62	193,41	1281,71	0,60	1,68	35/50	395,30	9,49

14 неделя третья день четвертый												
№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	каша геркулесовая с маслом	150	200	4,05	5,69	25,25	168	0,11	0,03		19	1,17
1	Бутерброд с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
	всего:			9,15	15,57	51,18	381,00	0,20	0,20		140,30	2,07
	Второй завтрак											
399	сок	100	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		7	1,4
	Обед											
28	салат из свеклы с черносливом	30	50	0,67	3,09	3,90	46,05	0,05	0,02		29,45	0,76
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	200	3,44	3,36	5,73	66,90	0,04	0,06		18,12	0,51
304	плов с мясом	60	80	18,74	17,24	31,23	355,00	0,23	0,10		35,25	1,74
т.п.	Кисель+чай С	150	200	0,18	0,08	20,64	84,00	0,00	0,02	35/50	10,16	0,20
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			28,45	28,72	95,69	800,18	0,64	0,32	35/50	123,66	4,78
	Полдник											
207	макаронные изделия запеченные с сыром	110	130	7,10	7,01	29,63	210,00	0,06	0,04		25,70	1,28
392	чай с сахаром	150	200	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,00		8,00	0,19
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			9,51	7,32	52,19	308,80	0,09	0,05		39,70	1,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,61	51,61	209,16	1532,65	0,94	0,58	35/50	310,66	10,05

15 неделя третья день пятый

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
313	каша рассыпчатая гречневая	150	200	5,73	4,06	25,76	162,50	0,14	0,08		9,88	3,04
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
1	батон с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
	всего:			10,83	13,94	51,69	375,50	0,23	0,25		131,18	3,94
	Второй завтрак											
368	Фрукт	95	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02		16	2,2
	Обед											
81	суп картофельный с горохом	150	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	0,06		30,46	1,62
247	рыба тушеная с овощами	50	70	5,94	3,42	1,54	61,00	0,05	0,04		18,60	0,40
321	картофельное пюре	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09		29,58	0,81
374	компот из апельсинов	150	200	0,22	0,05	17,00	69,30	0,01	0,01	35/50	11,76	0,12
т.п.	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			19,02	12,21	86,85	513,10	0,44	0,23	35/50	106,00	3,81
	Полдник											
327	творожная запеканка	50	80	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,25		146,93	0,59
т.п.	сгущенное молоко	10	15	7,20	8,50	55,50	328,00	0,06	0,38		307,00	0,20
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
	всего:			25,88	20,17	92,30	657,13	0,17	0,78		571,93	1,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,13	46,72	240,64	1589,73	0,87	1,27	35/50	825,11	11,35

16 неделя четвертая день первый

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	каша пшеничная с маслом	150	200	4,08	4,08	29,94	173	0,08	0,03		16,7	1,76
397	какао с молоком	150	200	3,15	2,72	12,96	80,00	0,04	0,14		114,70	0,41
1	Бутерброд с маслом	25	30	5,71	7,67	16,98	159,60	0,06	0,07		119,25	0,84
	всего:			12,94	14,47	59,88	412,60	0,18	0,24		250,65	3,01
	Второй завтрак											
399	сок	100	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		7	1,4
	Обед											
10	салат из зеленого горошка	30	50	1,56	2,72	3,28	43,89	0,06	0,03		11,26	0,36
74	рассольник на м/б	150	200	2,24	2,63	10,24	73,60	0,07	0,05		27,62	0,63
282	котлета мясная	50	70	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,10		26,10	0,90
321	картофельное пюре	120	150	2,29	3,70	14,42	100,08	0,10	0,09		29,98	0,80
376	компот из кураги+vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,00	35/50	23,87	0,94
т.п.	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			21,76	16,82	97,31	606,52	0,38	0,30	35/50	134,43	4,49
	Полдник											
77	макароны отварные с маслом	120	150	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04	0,01		4,21	0,54
394	Чай с молоком	100	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			8,92	6,73	47,72	286,05	0,11	0,1575		122,21	1,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,12	38,02	215,01	1347,84	0,68	0,70	35/50	514,29	10,05

17 неделя четвертая день второй											
	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ценн ость ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	
	Завтрак										
179	каша манная с яблоком	150	200	2,65	2,87	14,5	92,9	0,03	0,07		69,42 0,51
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00 0,28
1	батон с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30 0,62
	всего :			7,75	12,75	40,43	305,90	0,12	0,24		190,72 1,41
	Второй завтрак										
т.п	Фрукт	95	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02		16 2,2
	Обед										
41	салат морковь тертая с сахаром	30	50	1,25	0,10	11,61	52,30	0,06	0,07		26,07 0,69
67	щи на м/б из св капусты и картофеля	150	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	0,04		34,66 0,64
304	плов с мясом	60	80	18,74	17,24	31,23	355	0,23	0,1		35,25 1,74
376	компот из сухофруктов+vit C	150	200	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,01	35/50	23,87 0,94
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60 0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	35	50	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00 0,33
	всего:			27,73	21,95	109,36	725,05	0,43	0,25	35/50	135,45 4,87
	Полдник										
460	крендель сахарный	60	70	2,12	3,94	16,72	111	0,04	0,03		5,82 0,38
400	Молоко кипяченое	150	180	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00 0,28
т.п.	конфета	12	20	9,80	9,90	68,10	400,00	0,00	0,00		0,00 0,00
	всего:			4,77	6,27	28,03	188,00	0,08	0,17		0,00 117,82 0,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,65	41,37	187,62	1262,95	0,66	0,68	35/50	459,99 9,14

18 неделя четвертая день третий											
	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ценн ость ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	
	Завтрак										
313	Каша гречневая с маслом	150	200	6,88	4,87	30,91	195	0,17	0,09		11,86 3,65
395	кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11		94,30 0,10
1	бутерброд с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30 0,62
	всего:			11,67	14,42	56,16	401	0,25	0,23		115,46 4,37
	Второй завтрак										
399	сок	100	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		7 1,4
	Обед										
82	суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2,29	2,46	13,46	85,20	0,09	0,06		21,38 0,88
124	Фрикадельки рыбные	20	25	8,02	2,82	5,99	81,00	0,05	0,06		31,60 0,45
321	картофельное пюре	120	150	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09		29,58 0,81
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60 0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00 0,33
374	напиток апельсиновый+vit C	150	200	0,51	0,21	14,23	61,00	0,01	0,05	35/50	16,00 0,47
	всего:			19,29	10,01	88,93	502,20	0,34	0,29	35/50	114,16 3,47
	Полдник										
94	Суп молочный с рисом	150	180	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,2		161,62 0,51
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14		112 0,28
т.п	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00 0,33
	всего:			10,77	7,84	45,72	293,00	0,16	0,35		279,62 1,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,23	32,27	200,91	1238,87	0,76	0,88	35/50	516,24 10,36

19 неделя четвертая день четвертый

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ценн ость ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	Каша геркулесовая с маслом	150	200	4,05	5,69	25,25	168	0,11	0,03		19	1,17
394	Чай с молоком	150	200	2,65	2,30	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
1	батон с маслом	25	30	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03		9,30	0,62
т.п.	печенье	12	20	4,00	18,00	65,00	438,00					
	всего:			9,15	15,54	51,18	381	0,2	0,2		140,3	2,07
	Второй завтрак											
т.п	Фрукт	95	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02		16	2,2
	Обед											
81	Суп картофельный с горохом	150	200	2,05	2,14	6,45	53,3	0,06	0,03		20,11	0,72
282	мясные биточки	50	70	9,32	7,07	9,64	139	0,06	0,1		26,1	0,9
205	макаронные изделия отварные с маслом	120	150	5,76	0,82	31,14	155,10	0,08	0,03		7,49	1,22
348	соус томатный	10	15	0,05	0,75	0,15	0,9	0	0		0,29	0,24
т.п.	Кисель	150	200	0,18	0,08	20,64	84,00	0,00	0,02	35/50	10,16	0,20
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			23,38	11,54	106,92	597,50	0,29	0,21	35/50	79,75	4,14
	Полдник											
215	Омлет натуральный	50	60	6,63	12,25	1,31	142,00	0,05	0,28		54,60	1,36
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
т.п	Хлеб пшеничный йодированный	20	25	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			11,65	14,88	28,19	289,80	0,12	0,43		172,60	1,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,58	42,36	196,09	1312,30	0,64	0,86	35/50	408,65	10,38

20 неделя четвертая день пятый

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет.ценн ость ккал	Витамины, мг			Минеральные вещ, мг	
		1-3 лет	3-7 лет	бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак											
168	каша рисовая с маслом	150	200	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,02		4,70	0,36
1	Бутерброд с маслом	25	30	5,71	7,67	16,98	159,50	0,06	0,07		119,25	0,84
395	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11		94,30	0,10
	всего:			10,37	13,63	56,58	390,5	0,11	0,20		218,25	1,30
	Второй завтрак											
399	сок	100	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01		7	1,4
	Обед											
62	борщ с мясом	150	200	2,84	4,08	11,62	94,60	0,07	0,04		40,20	1,36
277	гуляш из отварного мяса	50	70	15,42	12,41	3,60	189,00	0,04	0,11		29,20	1,15
313	гречка рассыпчатая отварная	120	150	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09		11,86	3,65
372	Компот из свежих фруктов	150	200	0,34	0,08	25,49	103,95	0,01	0,01	35/50	17,64	0,18
т.п	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	50	3,65	0,38	23,33	94,40	0,06	0,02		9,60	0,53
т.п.	Хлеб пшеничный йодированный	35	55	2,37	0,30	15,57	70,80	0,03	0,01		6,00	0,33
	всего:			31,50	22,12	110,52	747,75	0,38	0,28	35/50	114,50	7,20
	Полдник											
230	вареники ленивые с маслом	60	80	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,27		155,8	0,77
394	чай с молоком	150	200	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	0,14		112,00	0,28
	всего:			21,34	15,00	22,71	311,00	0,11	0,41		267,80	1,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,71	50,75	199,91	1491,92	0,61	0,90	35/50	607,55	10,95

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890567

Владелец Волкова Мария Сергеевна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024