

Утверждено:
Руководитель МБДОУ № 291
Седова Е.В.



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
на летне-осенний период**

Пролетарского района г. Ростова-на-Дону для детей от 1,5 до 3 и от 3 до 7 лет с 12 – часовым пребыванием
Руководитель МБДОУ №291 Седова Е.В.

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Завтрак																				
168	Макароны отварные с маслом	150	180	5,5	6,6	5,5	7,5	42,6	51,1	526,6	307,9	0,11	0,13	0,09	0,11	-	-	13,05	15,6	1090	1308,6
	Сосиска	45	60	5,4	7,2	8,59	11,46	-	-	99	132	0,25	0,14	0,2	0,12	-	-	3,15	4,2	0,88	1,08
	Помидоры свежие	35	45	0,35	0,46	0,06	0,08	1,46	1,89	7,32	9,52	0,02	0,026	0,01	0,013	8,75	11,3	101,5	131,9	0,32	0,42
	Хлеб с маслом	35	35	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75	0,09	0,09	0,039	0,039	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,3	0,4	0,11	0,14	0,97	1,29	94,5	126	0,08	0,1
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
	ИТОГ:			16,04	19,86	20,88	26,56	83,05	96,99	603,6	719,8	0,8	0,7	0,46	0,53	19,7	22,5	235,1	300,6	1094	1313

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
C.58	Суп с крупой на курином бульоне	200	250	1,9	2,4	0,08	0,1	16,4	20,5	75,6	94,5	0,14	0,18	0,14	0,18	9,2	11,5	22,5	28,2	0,9	1,2
89	Куры отварные	48	56	7,9	9,29	2,97	3,32	0,19	0,21	60,96	68,27	0,01	0,02	0,6	0,7	-	-	3,31	3,87	0,44	0,52
129	Капуста тушеная	160	200	3,75	4,68	7,5	9	16,8	20,16	154,1	192,6	0,09	0,11	0,01	0,12	79,6	99,5	99,2	124	1580	1975
166	Компот из свежих плодов	150	200	0,25	0,83	-	-	17	22,7	68,98	91,98	0,007	0,01	0,007	0,01	5	6,6	11,3	15	0,7	0,94
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
	ИТОГ:			14,09	15,91	10,81	12,81	65,1	83,1	419,3	525,1	0,3	0,8	0,78	1,03	93,8	117,6	183,8	229,5	1613,4	2024,6

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Кефир	180	200	5,2	5,8	4,4	5	7,2	8	95,4	106	0,07	0,08	0,3	0,34	1,26	1,4	216	240	0,018	0,2
	Вафли	15	15	0,58	0,58	4,59	4,59	9,37	9,37	81,3	81,3	0,007	0,007	0,003	0,003	0	0	1,2	1,2	0,009	0,009
	ИТОГ:			5,78	6,38	8,99	9,59	16,57	17,37	176,1	187,3	0,07	0,08	0,3	0,34	1,26	1,4	217,2	241,2	0,02	0,027

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Ca		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
153	Каша рисовая молочная	200	200	5,8	5,8	8,8	8,8	29,3	29,3	229,7	229,7	0,04	0,04	0,01	0,01	-	-	20	20	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Сыр порционный	10	14	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9	0,004	0,005	0,03	0,04	0,07	0,09	8,8	12,32	0,1	0,14
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	ИТОГ:			9,06	10,03	11,85	13,03	44,72	45,3	331,6	360,1	0,06	0,06	0,046	0,056	0,07	0,09	40,1	46,62	1,7	1,9
	ИТОГ ДНЯ			44,97	52,18	52,53	61,99	209,4	240,7	1530	1822	1,23	1,36	1,586	1,962	30,41	41,5	67,62	81,7	2709	3379

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг				
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe		
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	
	Завтрак																					
111	Рыба жареная	50	54	9	9,7	5,7	6,2	2,4	2,6	97,1	104,9	0,07	0,08	0,11	0,12	0,59	0,64	14,1	15,3	424,7	458,6	
141	Картофель отварной	100	150	2,05	3,07	3,66	5,49	16,47	24,7	110,38	165,57	0,13	0,19	0,09	0,13	20,16	30,24	11,16	16,74	0,9	1,35	
	Огурцы свежие	38	45	0,29	0,35	0,04	0,05	0,85	1,02	4,59	5,49	0,011	0,013	0,015	0,018	3,8	4,55	8,74	10,46	0,23	0,27	
	Хлеб с маслом	35	35	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75	0,09	0,09	0,039	0,039	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6	
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8	
	Груша	95	100	0,38	0,4	0,28	0,3	9,78	10,3	44,65	47	0,019	0,02	0,028	0,03	4,75	5	18	19	2,18	2,3	
	ИТОГ:			14,28	15,73	13,67	15,97	54,49	67,11	403,2	483,7	0,32	0,39	0,283	0,337	35,24	44,39	73,84	90,3	428,6	463,9	

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
42	Борщ украинский	200	250	2,08	2,6	2,96	3,7	14,5	18,1	95,2	119	0,048	0,06	0,056	0,07	12,3 8	15,4 7	34,5 4	43,1 8	0,89	1,12
87	Плов из риса мяса	150	180	12,3	14,8	8,1	9,7	24	28,8	224,6	269,5	0,08	0,09	0,15	0,18	2,02	2,4	3,3	36,3	2328	2793
	Икра кабачковая	50	100	0,4	0,8	2,25	4,7	2,85	5,7	35,4	70,8	0,015	0,03	0,015	0,03	4,8	9,6	16	32	0,4	0,8
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
	Яблочный сок	200	200	0,8	0,8	-	-	20,02	20,02	92	92	0,02	0,02	0,02	0,02	4	4	14	14	2,8	2,8
	ИТОГ:			17,69	21,83	13,65	18,56	76,17	92,16	506,9	510,1	0,219	0,266	0,267	0,326	31,12	38,4	116,3	191,9	2363	2844

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
178	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,57	117,31	0,03	0,04	0,13	0,15	1,17	1,3	216	240	0,09	0,1
213	Пирожок с повидлом	45	45	3,4	3,4	2,92	2,92	21,73	21,73	127,29	127,29	0,04	0,04	0,037	0,037	0,09	0,09	10,09	10,09	0,62	0,62
	ИТОГ:			8,43	8,99	8,66	8,3	30,7	31,11	232,8	244,6	0,07	0,08	0,167	0,187	2,07	1,39	226	250	0,71	0,72

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
С.61	Каша пшеничная молочная жидкая	200	200	8	8	10,6	10,6	31,8	31,8	250	250	1,24	1,24	1,2	1,2	1,7	1,7	144	144	3,4	3,4
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Сыр порционный	10	14	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9	0,004	0,005	0,03	0,04	0,07	0,09	8,8	12,32	0,1	0,14
171	Какао с молоком	150	150	2,85	2,85	2,9	2,9	19,4	19,4	115	115	0,02	0,02	0,09	0,09	0,77	0,77	71,7	71,7	0,4	0,4
	ИТОГ:			13,96	13,96	16,55	17,73	56,12	56,12	429,9	650,9	1,28	1,28	1,32	1,33	2,54	2,56	226,8	230,3	4,1	4,1
	ИТОГ ДНЯ			54,36	60,51	53,53	60,56	216,9	246,5	1567	1889	2,019	2,037	2,37	2,48	70,97	86,74	645,9	762,5	2796	3313

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Завтрак																				
С.78	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	150/10	190/15	16,86	21,55	11,7	15,2	17,4	22,8	246,4	317,1	0,072	0,093	0,04	0,04	2,89	3,67	20,45	26,74	0,9	1,16
	Хлеб с маслом	35	35	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75	0,09	0,09	0,039	0,039	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,3	0,4	0,11	0,14	0,97	1,29	94,5	126	0,08	0,1
	Алыча	95	100	0,19	0,2	0,095	0,1	7,5	7,9	32,4	34	0,01	0,02	0,02	0,03	12,35	13	25,65	27	1,8	1,9
	ИТОГ:			21,46	26,95	18,17	22,42	54,09	64,9	472,4	572,5	0,47	0,6	0,21	0,24	16,16	17,96	157,4	190,6	3,38	3,76

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
С. 82	Суп крестьянский со сметаной	200	250	6,65	10,4	3,28	4,1	14,6	29,2	116,6	145,7	0,13	0,16	0,11	0,13	14,2	17,7	24,1	31	1,2	1,57
83	Гуляш из говядины	42/42	47/47	12,8	14,3	5,7	6,4	4,5	5	122,9	137,6	0,65	0,73	0,14	0,16	2,6	2,9	12	13,4	2168	2427
142	Картофельное пюре	150	180	3,19	3,83	6,06	7,2	23	27,59	160,45	192,54	0,15	0,18	0,1	0,12	5,55	6,6	40,5	48,6	10,5	12,6
5	Салат из помидоров	35	50	0,18	0,26	2,57	3,7	1,26	1,8	30,5	43,6	0,02	0,03	0,01	0,02	8,96	12,8	8,54	12,2	319,2	456
163	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09	0,12	-	-	15,86	21,15	63,8	85,07	0,02	0,015	0,02	0,015	26	19,5	18	13,5	0,8	0,6
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
	ИТОГ:			25,02	31,74	17,95	21,86	79,26	104,28	653,9	682,3	1,026	1,181	0,406	0,471	57,31	59,5	150,6	177,2	2531	2947

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Кефир	180	200	5,2	5,8	4,4	5	7,2	8	95,4	106	0,07	0,08	0,3	0,34	1,26	1,4	216	240	0,018	0,2
	Печенье	15	15	0,95	0,95	2,5	2,5	10,3	10,3	67,5	67,5	0,015	0,015	0,01	0,01	0	0	3,5	3,5	0,1	0,1
	ИТОГ:			6,15	6,75	6,9	7,5	17,5	18,3	162,9	173,4	0,085	0,095	0,31	0,35	1,26	1,4	219,5	243,5	0,28	0,30

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
30	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,58	5,58	6,12	6,12	19,73	19,73	156	156	0,09	0,09	0,19	0,19	1,7	1,7	148	148	0,5	0,5
	Яйцо	20	40	2,54	5,08	2,3	4,6	0,014	0,028	31,4	62,8	0,01	0,02	0,08	0,16	-	-	11	22	0,5	1
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	ИТОГ:			9,06	11,65	8,52	10,82	35,16	38,67	252,9	297,8	0,116	0,126	0,336	0,366	1,7	1,7	170,3	184,3	1,8	2,5
	ИТОГ ДНЯ			61,69	77,09	56,49	62,6	186,7	226,1	1442	1726	1,7	2	1,261	1,836	76,43	79,5	77,73	79,56	2536	2950

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Завтрак																				
93	Рыбные биточки	65	80	8,87	10,9	1,65	2,03	5,81	7,15	73,55	90,5	0,06	0,07	0,08	0,09	0,6	0,7	0,44	0,54	0,8	0,9
141	Картофель отварной	100	150	2,05	3,07	3,66	5,49	16,47	24,7	110,38	165,57	0,13	0,19	0,09	0,13	20,16	30,24	11,16	16,74	0,9	1,35
	Помидоры свежие	35	45	0,35	0,46	0,06	0,08	1,46	1,89	7,32	9,52	0,02	0,026	0,01	0,013	8,75	11,37	101,5	131,9	0,32	0,42
	Хлеб с маслом	35	35	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75	0,09	0,09	0,039	0,039	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	Яблочный сок	100	100	0,4	0,4	-	-	10,01	10,01	46	46	0,01	0,01	0,01	0,01	2	2	7	7	1,4	1,4
	ИТОГ:			13,28	17,44	9,3	11,53	58,74	72,24	384	472,3	0,31	0,38	0,229	0,282	31,51	44,24	136	175	4,62	5,47

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Щи на м/к бульоне	200	250	2,58	3,23	7,82	9,78	9,12	11,4	114,35	142,94	0,1	0,12	0,1	0,12	30,8	37,6	48	61	1090	1363
111	Кнели говяжьи с рисом	83	90	14,93	16,19	19,37	21	12,82	13,9	285,11	309,26	0,13	0,14	0,29	0,31	5,01	5,43	48,58	52,68	1,58	1,71
32	Икра свекольная	150	180	3,4	4,08	10,2	12,2	17,5	21	178	213	0,04	0,05	0,04	0,05	9,9	11,8	58	69,6	9,9	11,8
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
166	Компот из свежих плодов	150	200	0,25	0,83	-	-	17	22,7	68,98	91,98	0,007	0,01	0,007	0,01	5	6,6	11,3	15	0,7	0,94
	ИТОГ:			23,27	27,16	37,73	43,44	71,24	88,54	706,1	834,9	0,33	0,38	0,463	0,516	50,71	61,43	221,3	201,7	1139	1424

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
196	Булочка российская	60	60	4,25	4,25	2,9	2,9	39,2	39,2	199,8	199,8	0,07	0,07	0,07	0,07	0,16	0,16	24,82	24,82	0,59	0,59
178	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,57	117,31	0,03	0,04	0,13	0,15	1,17	1,3	216	240	0,09	0,1
	ИТОГ:			9,28	9,54	8,64	9,28	47,6	48,6	305,3	317,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,33	1,46	240	264,8	0,68	0,69

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
151	Каша манная молочная	150	200	6	8	7,7	10,3	23,4	31,3	197,5	263,4	0,05	0,06	0,14	0,19	-	-	129,7	173	0,1	0,2
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,3	0,4	0,11	0,14	0,97	1,29	94,5	126	0,08	0,1
	ИТОГ:			8,79	11,58	10,2	13,59	43,02	55,93	310	405,5	0,366	0,476	0,256	0,336	0,97	1,29	226,5	301,3	0,29	0,5
	ИТОГ ДНЯ			55,22	65,72	65,87	77,84	220,76	265,31	1505	2029	1,106	2,152	1,148	2,502	84,52	108,3	82,38	100,5	1138	1430

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг				
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe		
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	
	Завтрак																					
75	Омлет натуральный	65	65	5,82	5,82	9,02	9,02	1,52	1,52	110,5	110,5	0,05	0,05	0,2	0,2	0,2	0,2	39,1	39,1	1,1	1,1	
34	Икра овощная сборная	120	150	1,2	1,5	6,6	8,2	7,3	9,1	95,6	119,5	0,07	0,08	0,07	0,08	40,5	50,6	41,9	52,3	1053,6	1317	
	Хлеб с маслом	35	35	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75	0,09	0,09	0,039	0,039	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6	
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,3	0,4	0,11	0,14	0,97	1,29	94,5	126	0,08	0,1	
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2	
	ИТОГ:			11,83	12,92	22,35	24,74	58,72	54,62	446,8	500,4	0,54	0,65	0,439	0,479	51,67	62	198,4	240,3	1057	1321	

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
24	Суп картофельный с бобовыми	200	250	7,12	8,91	2,2	2,76	24,4	30,6	140,9	156,2	0,23	0,28	0,1	0,13	11,34	14,2	35,9	44,5	1,95	2,4
113	Котлета из говядины	77	84	11,75	12,82	12,89	14,06	6,31	6,88	194,43	212,11	0,6	0,65	0,18	0,2	0,77	0,84	25,41	27,72	1,63	1,78
129	Каша пшеничная	100	150	6,18	9,27	3,35	5,02	24,58	36,87	154,52	231,78	0,08	0,12	0,03	0,04	-	-	22	33	1,7	2,55
8	Салат из редиса	50	55	0,54	0,6	4,36	4,8	2,18	2,4	50,6	55,7	0,03	0,04	0,01	0,02	6,1	12,2	18,5	20,4	418	460
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
	Виноградный сок	200	200	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	140	140	0,04	0,04	0,2	0,2	4	4	40	40	0,8	0,8
	ИТОГ:			28,3	35,03	23,45	27,5	104,87	128,89	695,1	873,5	1,036	1,196	0,546	0,616	22,21	31,24	189,3	224,1	455,4	514,5

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
178	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,57	117,31	0,03	0,04	1,13	1,15	1,17	1,3	216	240	0,09	0,1
	Пряник	15	15	0,7	0,7	0,1	0,1	0,3	0,3	55	55	0,1	0,1	0,01	0,01	-	-	1,5	1,5	0,005	0,005
	ИТОГ:			5,73	6,29	5,24	6,48	8,74	9,68	160,5	172,3	0,13	0,14	1,14	1,16	1,17	1,3	217,5	241,5	0,09	0,1

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
79	Вареники ленивые	115/15	145/18	11,9	15	16,3	20,5	19,7	24,8	278	350,5	0,04	0,06	0,22	0,28	0,36	0,45	127	160	0,61	0,77
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	ИТОГ:			12,05	15,2	16,3	20,5	30,2	38,8	320	406,5	0,04	0,06	0,22	0,28	0,36	0,45	136	172	1,21	1,57
	ИТОГ ДНЯ			57,91	69,44	67,94	79,22	202,5	231,9	1622	1952	1,74	2,04	2,34	1,53	75,41	94,9	741,2	877,9	1513	1837

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ реп.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Завтрак																				
	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8	0,02	0,02	0,17	0,17	-	-	22	22	1	1
157	Каша пшениная рассыпчатая	150	180	5,2	6,2	7	8,4	36,5	43,8	237,08	284,5	0,22	0,26	0,05	0,06	-	-	15,83	19	3661	4393
	Помидоры свежие	35	45	0,35	0,46	0,06	0,08	1,46	1,89	7,32	9,52	0,02	0,026	0,01	0,013	8,75	11,37	101,5	131,9	0,32	0,42
	Хлеб с маслом	35	35	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75	0,09	0,09	0,039	0,039	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,3	0,4	0,11	0,14	0,97	1,29	94,5	126	0,08	0,1
	Груша	95	100	0,38	0,4	0,28	0,3	9,78	10,3	44,65	47	0,019	0,02	0,028	0,03	4,75	5	18	19	2,18	2,3
	ИТОГ:			15,42	17,34	18,27	20,5	76,95	90,2	546,6	627,2	0,669	0,810	0,407	0,452	14,47	17,59	258,7	324,8	3664	4336

№ реп.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
C.76	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	250	2,08	2,6	0,25	0,32	14,4	18	69,6	87	0,06	0,07	0,03	0,04	7,28	9,1	12,6	15,2	605,6	757
122	Куриные биточки	56	65	8,12	9,43	9,18	10,66	5,58	6,42	137,26	159,32	0,04	0,05	0,09	0,1	0,4	0,5	32,48	37,7	1,01	1,17
132	рис отварной	100	150	2,59	3,88	3,39	5,08	26,85	40,27	150,12	225,18	0,025	0,037	0,015	0,023	-	-	10,4	15,6	0,4	0,6
33	Икра баклажанная	60	60	0,81	0,81	4,7	4,7	3,9	3,9	62,75	62,75	0,02	0,02	0,035	0,035	0,45	0,45	23,5	23,5	0,45	0,45
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
163	Кисель из свежих ягод	150	200	0,09	0,12	-	-	15,86	21,15	63,8	85,07	0,02	0,015	0,02	0,015	19,5	26	18	13,5	0,8	0,6
	ИТОГ:			15,8	19,67	17,86	20,82	81,39	109,2	543,2	610,1	0,196	0,258	0,216	0,239	29,5	34,13	144,4	164	639,6	806,8

№ реп.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	Кефир	180	200	5,2	5,8	4,4	5	7,2	8	95,4	106	0,07	0,08	0,3	0,34	1,26	1,4	216	240	0,018	0,2
	Вафли	15	15	0,58	0,58	4,59	4,59	9,37	9,37	81,3	81,3	0,007	0,007	0,003	0,003	0	0	1,2	1,2	0,009	0,009
	ИТОГ:			5,78	6,38	8,99	9,59	16,57	17,37	176,1	187,3	0,07	0,08	0,3	0,34	1,26	1,4	217,2	241,2	0,02	0,027

№ реп.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
	Каша геркулесовая молочная	200	200	6,9	6,9	6,9	6,9	26,8	26,8	236,9	236,9	0,16	0,16	0,08	0,08	-	-	24	24	144	144
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Сыр порционный	10	14	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9	0,004	0,005	0,03	0,04	0,07	0,09	8,8	12,32	0,1	0,14
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	ИТОГ:			10,16	11,13	9,95	11,13	42,2	45,72	338,8	367,3	0,18	0,18	0,116	0,126	0,07	0,09	64,8	71,32	144,9	145,14
	ИТОГ ДНЯ			47,16	54,52	55	62	217	262	1605	1791	1,015	1,029	1,039	1,157	48,58	49,93	713,2	801,3	4448	5348

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
		Завтрак																			
С.58	Сельдь с луком	38/16	38/16	14	14	11,4	11,4	15,6	15,6	107,67	107,67	0,015	0,015	0,5	0,5	1,5	1,5	30,5	30,5	0,46	0,46
141	Картофель отварной	100	150	2,05	3,07	3,66	5,49	16,47	24,7	110,38	165,57	0,13	0,19	0,09	0,13	20,16	30,24	11,16	16,74	0,9	1,35
	Огурцы свежие	38	45	0,29	0,35	0,04	0,05	0,85	1,02	4,59	5,49	0,011	0,013	0,015	0,018	3,8	4,55	8,74	10,46	0,23	0,27
	Хлеб с маслом	35	35	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75	0,09	0,09	0,039	0,039	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
	ИТОГ:			19,3	20,43	19,43	21,27	208,1	220	416,3	486,4	0,276	0,338	0,664	0,707	41,4	50,25	82,24	92,5	4,99	5,68

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
42	Борщ украинский	200	250	2,08	2,6	2,96	3,7	14,5	18,1	95,2	119	0,048	0,056	0,056	0,07	12,38	15,47	34,54	43,18	0,89	1,12
	Беф-строганов	120	130	14,3	15,5	17,4	18,9	7,36	7,97	246,2	266,7	0,11	0,12	0,17	0,18	4,2	4,5	32,3	34,9	2466	2671
156	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3,32	4,98	3,62	5,43	30	45	126	189	0,9	0,14	0,05	0,07	-	-	14	21	17	26
5	Салат из помидоров	35	50	0,18	0,26	2,57	3,7	1,26	1,8	30,5	43,6	0,02	0,03	0,01	0,02	8,96	12,8	8,54	12,2	319,2	456
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
	Яблочный сок	200	200	0,8	0,8	-	-	20,02	20,02	92	92	0,02	0,02	0,02	0,02	4	4	14	14	2,8	2,8
	ИТОГ:			20,71	26,97	26,89	28,49	87,94	112,4	649,6	788,1	1,154	1,186	0,332	0,386	29,4	36,7	150,8	183,7	2837	3203

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
166	Компот из свежих плодов	150	200	0,25	0,83	-	-	17	22,7	68,98	91,98	0,007	0,01	0,007	0,01	5	6,6	11,3	15	0,7	0,94
192, 207	Пирожок с капустой	65	65	3,22	3,22	2,99	2,99	22,08	22,08	136,3	136,3	0,51	0,51	0,1	0,1	32,4	32,4	32,4	32,4	564,2	564,2
	ИТОГ:			3,47	4,05	2,99	2,99	39	44,78	205,2	228,8	0,51	0,52	0,1	0,11	37,4	39	43,7	47,4	564,9	565,1

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
153	Каша рисовая молочная	200	200	5,8	5,8	8,8	8,8	29,3	29,3	229,7	229,7	0,04	0,04	0,01	0,01	-	-	20	20	0,8	0,8
183	Чай с молоком	150	200	2,79	3,72	2,55	3,4	13,3	17,7	65,43	87,25	0,025	0,03	0,06	0,08	0,53	0,7	50	66	0,6	0,9
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	ИТОГ:			9,38	10,31	11,35	13,3	47,52	51,92	318,6	340,4	0,08	0,08	0,076	0,096	0,5	0,7	72,3	88,3	1,6	1,9
	ИТОГ ДНЯ			52,86	61,76	60,66	66,05	242,11	291,7	1467	1843	1,48	2,02	1,172	1,299	108,7	126,6	349	411	3408	3775

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг				
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe		
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	
	Завтрак																					
18	Творожно-морковный пудинг	120/15	150/19	12,5	15,6	8,1	10,1	20,6	25,7	210,1	262,6	0,06	0,08	0,2	0,25	0,33	0,41	142,4	178	0,75	0,94	
	Хлеб с маслом	35	35	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75	0,09	0,09	0,039	0,039	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6	
	Какао с молоком	150	200	2,85	3,77	19,4	25,9	19,4	25,95	115	153	0,02	0,03	0,09	0,12	0,77	0,97	71,4	95,6	0,4	0,5	
	Апельсин	95	100	0,38	0,4	0,28	0,3	9,78	10,3	44,65	47	0,019	0,02	0,028	0,03	4,75	5	18	19	2,18	2,3	
	ИТОГ:			18,14	22,18	31,71	40,23	64,27	76,48	474,5	568,2	0,14	0,18	0,357	0,439	5,38	5,85	238	299	3,93	4,34	

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
24	Суп картофельный с бобовыми	200	250	7,12	8,91	2,2	2,76	24,4	30,6	140,9	156,2	0,23	0,28	0,1	0,13	11,34	14,2	35,9	44,5	1,95	2,4
113	Шницель из говядины	77	84	11,75	12,82	12,89	14,06	6,31	6,88	194,43	212,11	0,6	0,65	0,18	0,2	0,77	0,84	25,41	27,72	1,63	1,78
142	Картофельное пюре	150	180	3,19	3,83	6,06	7,2	23	27,59	160,45	192,54	0,15	0,18	0,1	0,12	5,55	6,6	40,5	48,6	10,5	12,6
	Помидоры солёные	35	45	0,35	0,46	0,06	0,08	1,46	1,89	7,32	9,52	0,02	0,026	0,01	0,013	8,75	11,37	101,5	131,9	0,32	0,42
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
166	Компот из сухофрукты	150	200	0,25	0,83	-	-	17	22,7	68,98	91,98	0,007	0,01	0,007	0,01	5	6,6	11,3	15	0,7	0,94
	ИТОГ:			24,77	29,68	21,46	24,56	86,97	109,2	631,7	740,1	1,063	1,212	0,423	0,499	31,4	46,54	261,6	326,2	46,5	65,14

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	Кефир	150	150	4,3	4,3	3,7	3,7	6	6	79,5	79,5	0,06	0,06	0,26	0,26	1,05	1,05	180	180	0,015	0,015
	Печенье	12	24	0,7	0,7	0,1	0,1	0,3	0,3	55	55	0,1	0,1	0,01	0,01	-	-	1,5	1,5	0,005	0,005
	ИТОГ:			5	5	3,8	3,8	6,3	6,3	134,5	134,5	0,16	0,16	0,27	0,27	1,05	1,05	181,5	181,5	0,02	0,02

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
155	Каша гречневая молочная	200	200	7,3	7,3	9,2	9,2	28,7	28,7	238,9	238,9	0,19	0,19	0,29	0,29	2,3	2,3	200,6	200,6	2102	2102
176	Кофейный напиток с молоком	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,3	0,4	0,11	0,14	0,97	1,29	94,5	126	0,08	0,1
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	14,76	14,76	0,99	0,99	70,5	70,5	0,048	0,048	0,018	0,018	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6
	ИТОГ:			11,67	12,46	11,9	12,69	58,16	63,17	398,4	428	0,538	0,638	0,418	0,448	3,27	3,59	302	333,5	2102	2102
	ИТОГ ДНЯ			64,37	69,32	69,5	81,28	213,6	255,1	1639,4	1870	1,96	2,15	1,508	1,650	41,79	56,56	101,94	114	2152	2171

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг				
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe		
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	
	Завтрак																					
94	Котлета рыбная любительская	110	118	24,58	26,3	3,42	3,66	6,55	7,03	150,29	161,22	0,33	0,35	0,2	0,22	0,68	0,73	68	72,94	0,64	0,69	
33	Икра баклажанная	60	120	0,81	1,6	4,7	9,4	3,9	7,8	62,75	125,5	0,02	0,04	0,035	0,07	0,45	0,9	23,5	47	0,45	0,9	
	Хлеб с маслом	35	35	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75	0,09	0,09	0,039	0,039	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6	
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8	
	Слива	95	100	0,76	0,8	0,28	0,3	9,12	9,6	46,5	49	0,05	0,06	0,03	0,04	9,5	10	19	20	0,4	0,5	
	ИТОГ:			28,71	31,31	12,33	17,29	44,56	54,89	406,2	496,7	0,49	0,54	0,3	0,32	10,6	11,63	126,4	162,8	2,69	3,49	

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
51	Суп овощной на к/бульоне	200	250	2,21	2,76	2,83	3,54	11,14	13,92	84,71	105,89	0,1	0,12	0,1	0,12	29,12	36,4	38,4	48,1	1044	1306
90	Картофельное рагу	200	225	6,2	7	13,5	15,2	90	101,7	235,7	265,2	0,2	0,23	0,22	0,25	80,4	90,5	108,5	122,1	3437	3867
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	140	140	0,04	0,04	0,2	0,2	4	4	40	40	0,8	0,8
	ИТОГ:			11,12	13,19	17,07	19,6	148,5	167,7	520,1	588	0,396	0,456	0,546	0,596	113,5	130,9	234,4	268,7	4513	5220

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
178	Сок фруктовый	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,57	117,31	0,03	0,04	1,13	1,15	1,17	1,3	216	240	0,09	0,1
196	Булочка российская	60	60	4,25	4,25	2,9	2,9	39,2	39,2	199,8	199,8	0,07	0,07	0,07	0,07	0,16	0,16	24,82	24,82	0,59	0,59
	ИТОГ:			9,55	9,84	8,64	9,28	47,64	48,58	305,37	317,1	0,1	0,1	0,2	0,22	1,33	1,46	240,8	264,8	0,68	0,69

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
С.61	Каша пшеничная молочная жидкая	200	200	8	8	10,6	10,6	31,8	31,8	250	250	1,24	1,24	1,2	1,2	1,7	1,7	144	144	3,4	3,4
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
	Сыр порционный	10	14	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9	0,004	0,005	0,03	0,04	0,07	0,09	8,8	12,32	0,1	0,14
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	ИТОГ:			11,26	12,23	13,65	14,83	47,2	50,7	352,4	380,4	1,269	1,272	1,238	1,246	1,77	1,79	164,1	170,6	4,2	4,54
	ИТОГ ДНЯ			60,64	66,57	51,69	61	287,9	312,87	1584	1783	2,255	2,356	2,282	2,382	127,2	145,8	765,7	866,9	4517	5228

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 1,5-3 и с 3 до 7 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг				
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe		
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	
	Завтрак																					
151	Каша манная молочная	150	200	6	8	7,7	10,3	23,4	31,3	197,5	263,4	0,05	0,06	0,14	0,19	-	-	129,7	173	0,1	0,2	
	Хлеб с маслом	35	35	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75	0,09	0,09	0,039	0,039	-	-	6,9	6,9	0,6	0,6	
183	Чай с молоком	150	200	2,79	3,72	2,55	3,4	13,3	17,7	65,43	87,25	0,025	0,03	0,06	0,08	0,53	0,7	50	66	0,6	0,9	
	Банан	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2	
	ИТОГ:			11,6	14,53	14,58	18,03	60,99	73,29	414,6	502,4	0,195	0,210	0,259	0,329	10,5	10,7	202,6	261,9	3,5	3,9	

№ рец.*	Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
22	Свекольник	200	250	3,18	3,98	3,11	3,89	15,6	19,58	99,4	124,31	0,09	0,12	0,8	1,01	7,28	9,1	42,24	52,8	1,04	1,3
91	Картофельная запеканка с мясом	170	180	15,1	15,9	8,3	8,7	30,4	32,1	265,5	281,1	0,24	0,25	0,27	0,28	32	33,8	86,8	91,9	3513,4	3720
5	Салат из помидоров	35	50	0,18	0,26	2,57	3,7	1,26	1,8	30,5	43,6	0,02	0,03	0,01	0,02	8,96	12,8	8,54	12,2	319,2	456
	Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
	Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	4,92	4,92	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
166	Компот из	150	200	0,25	0,83	-	-	17	22,7	68,98	91,98	0,007	0,01	0,007	0,01	5	6,6	11,3	15	0,7	0,94
	ИТОГ:			20,82	23,8	14,32	16,75	79	95,6	524	618,7	0,413	0,476	1,113	1,346	53,24	62,3	196,3	230,4	3865	4225

№ рец.*	Полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
178	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,57	117,31	0,03	0,04	1,13	1,15	1,17	1,3	216	240	0,09	0,1
	Сухари	15	15	1,3	1,3	1,6	1,6	0,4	0,4	60	60	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	3,5	3,5	0,3	0,3
	ИТОГ:			12,09	13,78	13,72	15,96	16,27	19,56	313,5	354,6	0,1	0,12	0,26	0,32	2,07	2,6	403	487	0,76	0,8

№ рец.*	Ужин	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
		1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
176	Сырники розовые со сметаной	100/15	145/20	12,1	17,2	9,8	14,06	21,1	30,2	226,2	324,54	1,07	1,53	0,34	0,48	1,4	2	115,8	166,14	807	1157
184	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
	ИТОГ:			11,82	17,4	9,8	14,06	31,6	44,2	268,2	370,5	1,07	1,53	0,34	0,48	1,4	2	132,8	178,14	807,6	1137
	ИТОГ ДНЯ			56,33	69,51	65,9	64,85	187,7	232,69	1520	1846	1,77	2,33	1,97	2,47	67,24	77,6	934,7	1157	4676	537

*Список использованной литературы:

1. Сборник рецептов для дошкольного питания. Коровка Л.С., 2008 г.
2. Питание детей, Снигур М., 1988 г.
3. Организация детского питания в дошкольных учреждениях, 2006 г.
4. Организация питания в детском дошкольном учреждении, А.С. Алексеева
5. Таблица химического состава, И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
6. Методы и рекомендации по организации питания, Корень Л.В.