

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шабуровская основная
общеобразовательная школа»



/Ф.П.Зайцева/

« 25 » 04 2024 г.

Примерное 2-х недельное меню

для детей дошкольного возраста

структурного подразделения МБОУ «Шабуровская основная
общеобразовательная школа»-«Шабуровский детский сад»

Частинского муниципального округа

ПОНЕДЕЛЬНИК

неделя: ПЕРВАЯ

Возрастная категория: до 3-х лет/от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование порции	Масса порции		Наименование продуктов	Вес в граммах		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины,мг			Минеральные вещества, мг	
		до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	Б		Ж		У		до 3-х	от 3 до 7	В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК																		
220	Макароны отварные с сыром	150	200	Макароны	125	175	7,9	10,5	6,8	9,1	28,6	38,1	207,7	276,9	0,05\0,07	0,05\0,07	0,04\0,05	126\168	0,77\1,03
				Масло сливочное	5	5													
				Сыр	22	22													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1,8	2	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
2	Бутерброд с повидлом	30	40	хлеб	30	40	0,45	0,6	1,14	1,52	5,7	7,6	35,1	46,8	0	0	0	0	0
				повидло	11	15													
				Масло сливочное	5	5													
	Итого завтрак:	360	440				8,53	11,3	7,94	10,62	40,15	52,2	289	398,88					
	ОБЕД																		
10	Салат из зеленого горошка	50	60	Зеленый горошек	60	68	0,9	1,09	0,05	0,06	1,88	2,26	11,88	14,26	0,026\0,032	0,01\0,012	1,29\1,55	5,91\7,09	0,2\0,24
				Масло растительное	4	6													
63	Борщ с капустой и картофелем	180	200	Картофель	19	21	1,53	1,7	3,84	4,26	8,71	9,68	107	109,38	0,029\0,032	0,039\0,042	6,08\6,76	30,24\33,6	0,78\0,87
				Морковь	11	13													
				Свекла	36	40													
				Лук	9	10													
				Капуста	18	20													
				Масло растительное	3	4													
				Сахар	1,8	2													
				Томатная паста	-	6													
				Мясо	10	12													
				Сметана	3	4													
339	Картофельное пюре	150	160	Картофель	205	228	3,2	3,41	5,2	5,55	19,8	21,12	139,4	148,69	0,12\0,128	0,11\0,117	10,2\10,88	39\41,6	1,03\1,09
				Масло сливочное	6	7													
				Молоко	28	32													
293	Гуляш	60	70	Говядина	33	39	10,15	11,83	9,85	11,48	2,4	2,8	125	176,75	0,025\0,028	0,07\0,077	0,85\0,98	8,5\10,5	1,48\1,74
				Морковь	6	7													
				Лук	3	4													
				Томатная паста	-	2													
				Масло сливочное	1	2													
				Мука пшеничная	1	2													
394	Компот из сухофруктов	180	200	Сахар	14	16	0,45	0,5	0	0	17,82	19,8	81,32	113,79	0\0	0\0	0,018\0,02	45\50	0,081\0,09
				Сухофрукты	18	20													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого обед:	650	730				18,66	21,77	19,24	21,75	65,94	76,1	539,9	663,27					
	УЖИН																		
430	Блины со	100	120	Мука пшеничная	35	42	5,5	6,6	11	13,2	36,7	44,04	267	320,4	1,5\1,7	1,8\2	90\92	1000\1020	18\20
	Сгущ. молоком	25	30	Сахар	2	3													
				Яйцо	6	8													
				Масло сливочное	3	5													
				Масло растительное	1	2													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
	Итого ужин:	305	350				5,68	6,8	11	13,2	42,55	50,54	313,2	395,58					
	Итого день:	1315	1520				32,87	39,87	38,18	45,57	148,64	178,84	1142,1	1457,73					

категория: до 3-х лет/от 3 до 7 лет

№ рец	наименование порции	Масса порции		Наименование продуктов	Вес в граммах брутто		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины,мг			Минеральные вещества, мг	
		до 3-х	от 3 до 7		Б		Ж		У		до 3-х	от 3 до 7	B1	B2	C	Ca	Fe		
					до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7									
	ЗАВТРАК	до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7					
182	Каша пшѐнная	150	200	Пшено	40	45	6,22	8,3	7,65	10,2	28,2	37,6	206,17	274,9					
				Молоко	150	150													
				Сливочное масло	4	5													
				Сахар	4	5													
414	Кофейный напиток	180	200	Кофейный напиток	3	4	3,42	3,8	2,61	2,9	10,17	11,3	109	118,69	0,027\0,03	0,11\0,13	0,468\0,52	99,9\111	0,963\1,07
				Молоко	100	110													
				Сахар	10	11													
1	Хлеб	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	1,69	2,33	15,06	20,72	10,27	14,11	180,66	248,42	0,04\0,07	0,012\0,019	0\0	8\11	0,44\0,88
	с маслом	10	15	Масло сливочное	10	15													
	Итого завтрак:	370	455				11,33	14,43	25,32	33,82	48,64	63,01	495,83	642,01					
	ОБЕД																		
42	Салат из моркови	50	60	Морковь	60	72	0,57	0,68	5,04	6,05	5,19	6,23	52,4	61,6	0,03\0,05	0,02\0,04	12,2\15,2	7,6\9,6	0,4\0,7
				Сахар	2	3													
				Масло растительное	2	3													
	Суп картофельный с фрикадельками	180	200	Мясо	12	15	5,4	6	4,5	5,44	12,19	13,54	114,448	127,2	0,081\0,09	0,077\0,086	6,71\7,46	15,66\17,4	1,25\1,39
				Картофель	96	106													
				Яйцо	1	2													
				Морковь	9	10													
				Лук	9	10													
				Масло растительное	2	3													
				Томатная паста		2													
129	и гречками			Гречки	15	20													
332	Рис отварной	150	160	Рис пропаренный	54	57	3,7	3,95	4,8	5,12	36,5	38,93	203,5	216,53	0,03\0,032	0,03\0,032		0,6,9\7,36	0,49\0,52
				Масло сливочное	6	7													
281	Зразы рыбные с яйцом	70	80	Рыба	15,5	19													
				Лук	3	4													
				Масло растительное	1	2													
				Хлеб пшеничный	4	4													
				Молоко	4	5													
				Мука	1	2													
				Яйцо	1\10	1\10													
		450	500				9,67	10,63	14,34	16,61	53,88	58,7	370,348	405,33					
	или																		
283	Рыба запеченная с овощами	120	150	Рыба	48	60	16,44	20,55	8,88	11,1	7,56	9,45	176,52	220,65	0,108\0,135	0,108\0,135	3,28\4,09	54\67,5	1,272\1,59
				Картофель	53	67													
				Морковь	15	19													
				Лук	6	8													
				Капуста белокочанная	28	34													
				Яйцо	1\8	1\6													
				Масло растительное	10	12													
394	Компот из сухофруктов	180	200	Сахар	14	16	0,45	0,5	0	0	17,82	19,8	81,32	113,79	0\0	0\0	0,018\0,02	45\50	0,081\0,09
				Сухофрукты	18	20													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	итого обед:	330	390				19,32	24,29	9,18	11,5	40,71	49,69	333,14	434,84					
	УЖИН																		
17	Салат из свежей капусты с яйцом	100	120	Капуста белокочанная	50	60	1,31	1,58	5,06	6,07	5,19	6,22	71,44	85,72	0,018\0,022	0,025\0,03	29\34,8	33,75\40,5	0,47\0,56
				Огурцы свежие	32	38													
				Лук	32	38													
				Масло растительное	7	8													
				Яйцо	1шт	1шт													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого ужин:	310	360				3,92	5,02	5,36	6,47	26,37	33,16	192,94	261,3					
	Итого день:	1460	1705				32,91	39,94	28,88	34,58	120,96	141,55	896,428	1101,47					

ПЕРВАЯ																			
по возрастная категория: до 3-х лет/от 3 до 7 лет																			
№ рец.	наименование порц	Масса порции		Наименование продуктов	Вес в граммах брутто		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины,мг			Минеральные вещества, мг	
		до 3-х	от 3 до 7		Б		Ж		У		до 3-х	от 3 до 7	B1	B2	C	Ca	Fe		
		до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7					
	ЗАВТРАК																		
101	Суп молочный с крупой(рис)	150	200	Рис	9	12	3,67	4,9	3,37	4,5	13,78	18,38	231	241,11	0,037\0,05	0,132\0,176	0,546\0,728	112,5\150	0,207\0,276
				Молоко	175	175													
				Сахар	1,2	1,6													
				Масло сливочное	1,5	2													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	итого завтрак:	360	440				6,28	8,34	3,67	4,9	34,96	45,32	352,5	416,69					
	ОБЕД																		
15	Салат из свежих огурцов и помидор	50	60	Свежие огурцы	28	34	0,5	0,6	2,56	3,07	1,5	1,8	31,31	37,57	0,025\0,03	0,025\0,03	9,56\11,47	13,75\16,5	0,39\0,47
				Свежие помидоры	22	26													
				Лук	7	9													
				Масло растительное	3	4													
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	200	Мясо	12	15	3,82	4,24	3,62	4,02	14,33	105,12	116,8	124,09	0,13\0,15	0,05\0,056	4,28\4,76	24,3\27	1,33\1,48
				Горох	15	16													
				Картофель	48	53													
				Морковь	11	13													
				Лук	9	10													
				Масло растительное	3	4													
219	Макароны отварные	150	160	Макароны	145	155	5,4	5,76	4,9	5,23	32,8	34,99	196,8	209,92	0,06\0,064	0,03\0,024	0	12\12,8	0,73\0,79
				Масло сливочное	4	4													
303	Тефтели мясные	60	80	Мясо	52	70	8,17	10,9	8,17	9,5	5,02	6,7	117,07	156,1	0,037\0,05	0,052\0,07	0,78\1,05	11,25\15	1,2\1,6
				Хлеб пшеничный	8	11													
				Лук	14	19													
				Молоко	12	12													
				Масло сливочное	2	3													
				Мука	4	4													
		440	500																
	или																		
304	Тефтели мясные с рисом	60	80	Мясо	52	70	8,05	10,74	6,99	9,32	7,89	10,52	126,75	169	0,045\0,06	0,06\0,08	1,5\2	13,5\18	1,5\2
				Крупа рисовая	5	7													
				Лук	13	18													
				Масло сливочное	2	3													
				Мука	4	5													
366	Соус томатный	20	25	Масло сливочное	5	6													
				Мука	5	6													
				Морковь	9	10													
				Лук	4	5													
				Томатная паста		20													
				Сахар	1	1,5													
394	Компот из сухофруктов	180	200	Сахар	14	16	0,45	0,5	0	0	17,82	19,8	81,32	113,79	0\0	0\0	0,018\0,02	45\50	0,081\0,09
				Сухофрукты	18	20													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	итого обед:	520	605				20,77	25,24	19,55	22,22	86,8	188,85	618,6	741,87					
	УЖИН																		
148	Рагу из овощей	150	155	Картофель	64	99	2,8	2,89	7,4	7,65	13,6	14,05	133,4	137,85	0,07\0,072	0,08\0,082	12,2\12,61	56\57	1,02\1,05
				Морковь	30	46													
				Лук	25	37													
				Капуста	21	32													
				Масло растительное	5	6													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого ужин:	360	395				5,41	6,33	7,7	8,05	34,78	40,99	254,9	313,43					
	Итого день:	1240	1440				32,46	39,91	30,92	35,17	156,54	275,16	1226	1471,99					

ПЕРВАЯ
возрастная категория: до 3-х лет/от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование порц	Масса порции		Наименование продуктов	Вес в граммах брутто		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины,мг			Минеральные вещества, мг	
							Б		Ж		У				B1	B2	C	Ca	Fe
		до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7					
	ЗАВТРАК																		
229	Омлет натуральный	80	85	Яйцо	1	1,2	6,77	7,2	9,6	10,2	1,76	1,87	120,27	127,78	0,032\0,034	0,21\0,22	0,16\0,17	58,66\62,33	1,12\1,19
				Молоко	23	23													
				Масло сливочное	4	4													
416	Какао	180	200	Какао	2	3	4,14	4,6	3,24	3,6	11,34	12,6	85,1	87,25	0,036\0,04	0,153\0,17	,612\,68	128,7\143	0,981\1,09
				Молоко	110	110													
				Сахар	10	10													
3	Хлеб	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	7,48	9,1	10,66	13,03	11,32	13,83	171	209	0,6\0,82	,72\0,99	36\49,5	25\28	7,2\9,9
	с сыром	10	15	Сыр	10	15													
	Итого завтрак:	300	340				18,39	20,9	23,5	26,83	24,42	28,3	376,37	424,03					
	ОБЕД																		
21	Салат из белокочанной капусты	50	60	Капуста	49	59	1,31	1,58	5,06	6,07	5,19	6,22	71,44	85,72	0,018\0,022	0,025\0,03	29\34,8	33,75\40,5	0,47\0,56
				Морковь	7	8													
				Лук	7	8													
				Сахар	2,5	3													
				Масло растительное	2,5	3													
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	Макароны	7	8	2,27	2,52	1,94	2,16	,16,31	18,12	99,1	104,16	0,077\0,086	0,047\0,052	6,19\6,88	12,42\13,8	0,78\0,86
				Мясо	12	15													
				Картофель	72	80													
				Морковь	9	10													
				Лук	8	9													
				Масло растительное	2	2													
312	Рулет с луком и яйцами	150	160	Мясо	110	116	20,49	21,86	23,36	24,92	11,25	12	338,44	361	0,11\0,12	0,225\0,4	0,581\0,62	41,98\44,78	3,13\3,34
				Хлеб пшеничный	15	16													
				Молоко	25	26													
				Лук	34	42													
				Масло сливочное	4	5													
				Яйцо	1\10	1\10													
				Сухари панировочные	5	6													
				Масло растительное	2	3													
136	Картофель отварной	120	130	Картофель	160	176	2,34	2,54	3,44	3,73	18,35	19,88	113,8	123,28	0,12\0,13	0,07\0,076	16,75\18,15	43,79\47,44	0,91\0,99
				Масло сливочное	5	5													
394	Компот из сухофруктов	180	200	Сахар	14	16	0,45	0,5	0	0	17,82	19,8	81,32	113,79	0\0	0\0	0,018\0,02	45\50	0,081\0,09
				Сухофрукты	18	20													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	итого обед:	660	730				29,29	32,24	34,1	37,28	84,25	96,46	779,4	888,35					
	УЖИН																		
213	Биточки рисовые	100	120	Крупа рисовая	27	32	3,62	4,34	4,34	5,21	38,18	45,82	206,34	247,61	0,04\0,048	0,05\0,06	,33\0,396	41,6\49,92	0,53\0,636
	с повидлом	25	30	Молоко	25	30													
				Яйцо	1\10	1\10													
				Сахар	4	5													
				Сухари панировочные	4	5													
				Масло растительное	2	3													
				Повидло	25	30													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
	Итого ужин:	305	350				3,8	4,54	4,34	5,21	44,03	52,32	252,54	322,79					
	Итого день:	1265	1470				51,48	57,68	61,94	69,32	152,7	177,08	1408,31	1635,17					

возрастная категория: до 3-х лет/от 3 до 7 лет

№ рец.	наименование порц	Масса порции		Наименование продуктов	Вес в граммах brutto		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины,мг			Минеральные вещества,	
							Б		Ж		У				B1	B2	C	Ca	Fe
		до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7					
	ЗАВТРАК																		
199	Каша манная	150	200	Молоко	150	150	3,9	5,3	4,27	5,7	18,97	25,3	218,1	234,16	0,045\0,06	0,105\0,14	0,412\0,55	107\143	0,262\0,35
				Крупа манная	35	45													
				Сахар	4	5													
				Масло сливочное	5	5													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
1	Хлеб	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	1,69	2,33	15,06	20,72	10,27	14,11	180,66	248,42	0	0	0	0	0
	с маслом	10	15	Масло сливочное	10	15													
	Итого завтрак:	370	455				5,77	7,83	19,33	26,42	35,09	45,91	444,96	557,76					
	ОБЕД																		
13	Салат из свежих огурцов	50	60	Свежие огурцы	59	71	0,64	1	6,12	7,12	3,79	5,03	70	72,84	0,024\0,036	0,03\0,05	17,19\21,3	21,57\23,69	0,55\0,78
				Масло растительное	3	4													
78	Щи по - уральски(с крупой)	180	200	Крупа перловая	3	4	1,96	2,18	3,08	3,43	9,13	10,14	72,07	80,08	0,055\0,07	0,017\0,021	18,34\20,04	30,03\35,05	0,56\0,9
				Мясо	12	15													
				Томатная паста	-	10													
				Капуста квашеная	52	58													
				Морковь	9	10													
				Лук	9	10													
				Масло растительное	3	4													
330	Греча отварная рассыпчатая	150	160	Крупа гречневая	60	70	8,3	8,88	6,3	6,72	36	38,4	233,7	249,28	0,21\0,224	0,12\0,128	0	15\16	4,04\4,31
				Масло сливочное	6	7													
272	Котлета рыбная любительская	60	70	Рыба	43	50	8,52	9,94	1,56	1,82	5,16	6,02	68,52	79,94	0,048\0,089	0,06\0,07	0,096\0,112	21,6\25,2	0,54\0,63
				Морковь	19	22													
				Хлеб пшеничный	5	6													
				Лук	7	8													
				Яйцо	1\10	1\10													
				Молоко	6	7													
				Масло сливочное	2	3													
366	Соус томатный	20	25	Масло сливочное	5	6	1,64	2,06	4,7	5,87	7,41	9,26	74,4	93	0,05\0,09	2,3\6,2	0\0,59	2,1\2,9	6,9\7,8
				Мука	5	6													
				Морковь	9	10													
				Лук	4	5													
				Томатная паста	-	20													
				Сахар	1	1,5													
394	Компот из сухофруктов	180	200	Сахар	14	16	0,45	0,5	0	0	17,82	19,8	81,32	113,79	0\0	0\0	0,018\0,02	45\50	0,081\0,09
				Сухофрукты	18	20													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	итого обед:	670	755				23,94	27,8	22,06	25,36	94,64	109,09	675,31	789,33					
	УЖИН																		
245	Сырники из творога	100	120	Творог	73	102	19,6	23,52	5,7	6,88	20,66	24,8	124	137	0,04\0,048	0,2\0,24	0,186\0,224	137,33\164,8	0,56\0,67
	со сгущ.молоком	25	30	Мука	8	13													
				Яйцо	1\10	1\10													
				Масло растительное	3	4													
				Сгущенное молоко	25	30													
412	Чай с лимоном	180	200	Чай	1	1,5	0,27	0,3	0	0	6,03	6,7	25,11	27,9	0\0	0,009\0,01	1,044\1,16	6,21\6,9	0,693\0,77
				сахар	10	10													
				лимон	8	10													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого ужин:	335	390				22,3	27,06	6	7,28	42,02	51,94	224,41	265,3					
	Итого день:	1375	1600				52,01	62,69	47,39	59,06	171,75	206,94	1344,68	1612,39					

День 6: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Возрастная категория: до 3-х лет/от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование порции	Масса порции		Наименование продуктов	Вес в граммах brutto		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	Б		Ж		У		до 3-х	от 3 до 7	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК																		
199	Каша гречневая	150	200	Крупа гречневая	35	45	7,23	9,35	6,67	9,31	39,5	42,31	201	246,87	0,16\0,21	0,16\0,21	1,30\1,65	157,19\166,3	0,93\1,02
				Масло сливочное	4	5													
				Сахар	2	3													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
1	Хлеб	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	1,69	2,33	15,06	20,72	10,27	14,11	180,66	248,42	0	0	0	0	0
	с маслом	10	15	Масло сливочное	10	15													
	Итого завтрак:	370	455				9,1	11,88	21,73	30,03	55,62	62,92	427,86	570,47					
	ОБЕД																		
38	Салат овощной с яблоками и свеклой	50	60	Свекла	11	13	0,84	1	6,04	7,9	5,53	6,9	77,2	79,96	0,006\0,008	0,006\0,008	1,11\1,36	18,52\20,05	0,68\0,89
				Морковь	8	10													
				Капуста	19	22													
				Яблоки	19	22													
				Лимон	10	11													
73	Щи из свежей капусты с картофелем	180	200	Картофель	29	32	1,46	1,62	4,43	4,92	4,75	5,28	51	52,32	0,02\0,022	0,029\0,032	9,68\10,76	33,66\37,4	0,43\0,48
				Мясо	12	15													
				Капуста	45	50													
				Морковь	11	13													
				Лук	9	10													
				Томатная паста	-	2													
				Масло растительное	4	4													
321	Плов из птицы	180	200	Кура тушка	200	225	24,57	27,3	7,29	8,1	29,88	33,2	369,2	381,6	0,072\0,08	0,072\0,08	2,07\2,36	18\20	1,82\2,02
				Рис пропаренный	43	44													
				Масло сливочное	7	8													
				Морковь	15	18													
				Лук	9	11													
				Томатная паста	-	7													
394	Компот из сухофруктов	180	200	Сахар	14	16	0,45	0,5	0	0	17,82	19,8	81,32	113,79	0\0	0\0	0,018\0,02	45\50	0,081\0,09
				Сухофрукты	18	20													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого обед:	620	700				29,75	33,66	18,06	21,32	73,31	85,62	654,02	728,07					
	УЖИН																		
46	Винегрет	150	160	Картофель	52	55	1,5	1,6	13,2	14,08	10,2	10,88	167,7	178,88	0,03\0,032	0,03\0,032	5,65\6,03	30\32	1,00\1,07
				Морковь	29	31													
				Свекла	38	40													
				Лук	27	29													
				Зеленый горошек	37	40													
				Масло растительное	9	10													
	или																		
336	Картофель отварной	150	160	Картофель	200	214	2,34	2,54	3,44	3,73	18,35	19,88	113,8	123,28	0,12\0,13	0,07\0,076	16,75\18,15	43,79\47,44	0,91\0,99
				Масло сливочное	5	6													
8	Сельдь соленая	60	70	Сельдь соленая	60	70	10,2	11,9	10,8	12,6	0	0	134,4	156,8	0\0	0,072\0,084	0,48\0,56	48\56	0,6\0,7
412	Чай с лимоном	180	200	Чай	1	1,5	0,27	0,3	0	0	6,03	6,7	25,11	27,9	0\0	0,009\0,01	1,044\1,16	6,21\6,9	0,693\0,77
				сахар	10	10													
				лимон	8	10													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого ужин:	420	470				16,74	19,58	27,74	30,81	49,91	57,9	516,31	587,26					
	Итого день:	1410	1625				55,59	65,12	67,53	82,16	178,84	206,44	1598,19	1885,8					

возрастная категория: до 3-х лет/от 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование порц	Масса порции		Наименование продуктов	Вес в граммах brutto		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины, мг			Минеральные вещества,	
		до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	Б		Ж		У		до 3-х	от 3 до 7	B1	B2	C	Ca	Fe
							до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7					
	ЗАВТРАК																		
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	Молоко	105	105	4,12	5,5	3,4	4,54	13,39	17,86	100,66	134,22	0,045\0,06	0,132\0,176	0,546\0,728	113,7\151,6	0,268\0,358
				Масло сливочное	2	2													
				Макароны	14	16													
				Сахар	2	2													
414	Кофейный напиток	180	200	Кофейный напиток	3	4	3,42	3,8	2,61	2,9	10,17	11,3	109	118,69	0,027\0,03	0,11\0,13	0,468\0,52	99,9\111	0,963\1,07
				Молоко	100	110													
				Сахар	10	11													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого завтрак:	360	440				9,97	12,54	6,31	7,84	38,89	49,6	284,96	353,31					
	ОБЕД																		
34	Салат из свеклы	50	60	Свекла	61	73	0,68	0,83	2,25	2,7	3,81	4,57	38	45,6	0,006\0,007	0,018\0,022	1,9\2,28	16,25\19,5	0,58\0,70
				Масло растительное	3	4													
91	Суп картофельный с клецками	180	200	Картофель	48	53	1,62	1,8	2,36	2,62	9,9	11	101,2	111,11	0,04\0,05	0,032\0,036	3,31\3,68	9,36\10,4	0,49\0,54
				Мясо	12	15													
				Морковь	9	10													
				Лук	9	10													
				Масло растительное	2	2													
128	Клецки			Мука	1	1													
				Масло сливочное	1	1													
				Яйцо	1\10	1\10													
315	Голубцы ленивые	150	160	Мясо	68	68	12,6	13,44	11,4	12,16	9,6	10,24	164,1	185,93	0,045\0,048	0,105\0,112	16,5\17,6	48\51,2	2,025\2,16
				Капуста	100	102													
				Рис	7	8													
				Лук	14	15													
				Масло сливочное	3	4													
				Яйцо	1\10	1\10													
373	Соус сметанный с томатом	20	25	Сметана	5	6	0,38	0,47	0,75	0,94	1,57	1,97	16,94	21,18	0\0	0,013\0,016	0,37\0,46	5,31\6,64	0,073\0,091
				Мука	1	2													
				Томатная паста		3													
394	Компот из сухофруктов	180	200	Сахар	14	16	0,45	0,5	0	0	17,82	19,8	81,32	113,79	0\0	0\0	0,018\0,02	45\50	0,081\0,09
				Сухофрукты	18	20													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого обед:	610	685				18,16	20,28	17,06	18,82	58,03	68,02	476,86	578,01					
	УЖИН																		
213	Биточки манные с повидлом	100	120	Крупа манная	25	28	3,62	4,34	4,34	5,21	38,18	45,82	206,34	247,61	0,04\0,048	0,05\0,06	33\0,396	41,6\49,92	0,53\0,636
		25	30	Молоко	23	26													
				Яйцо	1\10	1\10													
				Сахар	4	4													
				Сухари панир	4	4													
				Масло растительное	2	3													
				Повидло	25	30													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
	Итого ужин:						3,8	4,54	4,34	5,21	44,03	52,32	252,54	322,79					
	Итого день:						31,93	37,36	27,71	31,87	140,95	169,94	1014,36	1254,11					

Часть: ВТОРАЯ

Возрастная категория: до 3-х лет/от 3 до 7 лет

№ рецепта	Наименование порции	Масса порции		Наименование продуктов	Вес в граммах брутто		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	Б		Ж		У		до 3-х	от 3 до 7	B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК																		
199	Каша пшеничная	150	200	Молоко	137	137	6,15	8,2	6,9	9,2	28,95	38,6	235	243,92	0,105\0,14	0,135\0,18	0,412\0,55	101,25\135	1,64\2,19
				Масло сливочное	3	4													
				Пшеничная	30	37													
				Сахар	4	5													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
2	Хлеб	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	0,45	0,6	1,14	1,52	5,7	7,6	35,1	46,8	0	0	0	0	0
	с повидлом	10	15	Повидло	10	15													
	Итого завтрак:	370	455				6,78	9	8,04	10,72	40,5	52,7	316,3	365,9					
	ОБЕД																		
15	Салат из свежих помидор и огурцов	50	60	Огурцы	28	34	0,5	0,6	2,56	3,07	1,5	1,8	31,31	37,57	0,025\0,03	0,025\0,03	9,56\11,47	13,75\16,5	0,39\0,47
				Помидоры	22	26													
				Лук	7	9													
				масло растительное	3	4													
87	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	180	200	Картофель	48	53	3,73	4,14	3,56	3,96	12,62	14,02	135	104,59	0,088\0,098	0,049\0,054	3,35\3,72	27,36\30,4	1,15\1,27
				Морковь	12	13													
				Лук	9	10													
				Консервированная фасоль	15	16													
				Мясо	12	15													
				Масло растительное	4	4													
219	Макароны отварные	150	160	Макароны	145	155	5,4	5,76	4,9	5,23	32,8	34,99	196,8	209,92	0,06\0,064	0,03\0,024	0	12\12,8	0,73\0,79
				Масло сливочное	4	4													
304	Тефтели мясные с (рисом)	60	70	Мясо	52	61	8,7	10,15	8,77	10,23	4,8	5,6	133,12	155,31	0,022\0,026	0,06\0,07	0,277\0,323	15,75\18,37	1,18\1,37
				Крупа рисовая	5	6													
				Лук	13	16													
				Масло сливочное	2	3													
				Мука	4	5													
373	Соус сметанный с томатом	20	25	Сметана	5	6	0,38	0,47	0,75	0,94	1,57	1,97	16,94	21,18	0\0	0,013\0,016	0,37\0,46	5,31\6,64	0,073\0,091
				Мука	1	2													
				Томатная паста		3													
394	Компот из сухофруктов	180	200	Сахар	14	16	0,45	0,5	0	0	17,82	19,8	81,32	113,79	0\0	0\0	0,018\0,02	45\50	0,081\0,09
				Сухофрукты	18	20													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого обед:	670	755				21,59	24,86	20,84	23,83	86,44	98,62	669,79	742,76					
	УЖИН																		
292	Жаркое домашнему	180	200	Мясо	140	159	18,32	20,36	14,26	15,84	18,48	20,53	275,52	306,13	0,18\0,2	0,18\0,2	21,6\24	25,2\28	3,6\4
				Картофель	144	159													
				Лук	13	12													
				Масло сливочное	4	5													
				Томатная паста		9													
396	Кисель	180	200	Кисель	30	33	5	6,1	3,2	3,9	8,5	9,5	101	112	0,08\0,1	0,08\0,1	1,40\2,96	240,01\256	0,20\0,45
				Сахар	1	1													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого ужин:	390	440				25,75	29,7	17,76	20,14	42,31	50,47	451,82	518,53					
	Итого день:	1430	1650				54,12	63,56	46,64	54,69	169,25	201,79	1437,91	1627,19					

...ная категория: до 3-х лет/от 3 до 7 лет																			
№ рец.	Наименование порции	Масса порции		Наименование продуктов	Вес в граммах brutto		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины,мг			Минеральные вещества, мг	
		до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	Б		Ж		У				B1	B2	C	Ca	Fe
		до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7					
	ЗАВТРАК																		
203	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	150	200	Крупа рисовая	36	48	25,87	34,5	16,87	22,5	41,75	55,66	426,87	569,12	0	0	9,5\12,67	209,25\279	0,75\1
				Творог	31	41													
				Сахар	11	15													
				Яйцо	1\10	1\10													
				Ванилин	1	1													
				Масло сливочное	4	5													
				Сметана	4	5													
				Сухари панировочные	4	5													
				Повило	25	30													
416	Какао	180	200	Какао	2	3	4,14	4,6	3,24	3,6	11,34	12,6	85,1	87,25	0,036\0,04	0,153\0,17	612\68	128,7\143	0,981\1,09
				Молоко	110	110													
				Сахар	10	10													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	итого завтрак:	360	440				32,44	42,34	20,41	26,5	68,42	88,7	587,27	756,77					
	ОБЕД																		
14	Салат из свежих помидор с луком	50	60	Помидоры	43	51	0,5	0,7	3,03	5,02	3,19	5,3	61,5	64	0,018\0,02	0,01\0,03	22,98\24,05	25,90\27,03	0,35\0,5
				Лук	15	17													
				Масло растительное	3	4													
82	Рассольник "Ленинградский"	180	200	Картофель	72	80	1,72	1,92	4,62	5,14	11,9	13,22	95,99	106,66	0,057\0,064	0,047\0,052	4,99\5,54	18,9\21	0,64\0,71
				Крупа перловая	3	4													
				Морковь	10	10													
				Лук	4	5													
				Огурцы соленные	12	13													
				Масло растительное	4	4													
319	Птица тушеная в соусе с овощами	160	170	Кура филе	80	87	7,7	8,18	4,93	5,24	14,65	15,57	134,22	142,61	0,08\0,09	0	5,29\6,33	36,5\40,2	12\14
				Картофель	92	96													
				Морковь	36	37													
				Лук	20	21													
				Консервированный зеленый горошек	7	8													
373	Соус сметанный с томатом	20	25	Сметана	5	6	0,28	0,35	0,81	1,016	1,17	1,47	14,8	18,5	0	0	0	0	0
				Мука	1	2													
				Томатная паста	-	3													
394	Компот из сухофруктов	180	200	Сахар	14	16	0,45	0,5	0	0	17,82	19,8	81,32	113,79	0\0	0\0	0,018\0,02	45\50	0,081\0,09
				Сухофрукты	18	20													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	итого обед:						13,08	14,89	13,69	16,816	64,06	75,8	463,13	545,96					
	УЖИН																		
331	Каша перловая	150	200	Крупа перловая	35	45	4,42	5,9	5,25	7	30,45	40,6	187,12	249,5	0,045\0,06	0,03\0,04	0	19,5\26	0,802\1,07
				Масло сливочное	4	5													
326	Зразы куриные с омлетом и овощами	70	80	Кура филе	44	50	7,89	9,01	8,59	9,81	7,23	8,26	137,76	157,44	3,22\3,68	5,04\6,18	0	2,94\3,36	5,11\5,4
				Масло сливочное	4	5													
				Хлеб пшеничный	9	11													
				Молоко	14	14													
				Яйцо	1\10	1\10													
				Морковь	7	9													
				Кабачки	10	12													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого ужин:						14,92	18,35	14,14	17,21	58,86	75,8	446,38	582,52					
	Итого день:						60,44	75,58	48,24	60,526	191,34	240,3	1496,8	1885,3					

возрастная категория: до 3-х лет/от 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование порции	Масса порции		Наименование продуктов	Вес в граммах брутто		Пищевые Вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		Витамины,мг			Минеральные вещества	
							Б		Ж		У				B1	B2	C	Ca	Fe
		до 3-х	от 3 до 7		до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7	до 3-х	от 3 до 7					
	ЗАВТРАК																		
182	Каша рисовая	150	200	Крупа рисовая	35	45	3,97	5,3	4,05	5,4	21,52	28,7	182	197	0,037\0,05	0,112\0,15	19,8\26,4	111,75\149	0,315\0,42
				Молоко	160	160													
				Сахар	5	5													
				Масло сливочное	5	5													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
1	Хлеб	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	1,69	2,33	15,06	20,72	10,27	14,11	180,66	248,42					
	с маслом	10	15	Масло сливочное	10	15													
	Итого завтрак:	370	455				5,84	7,83	19,11	26,12	37,64	49,31	408,86	520,6					
	ОБЕД																		
13	Салат из свежих огурцов	50	60	Огурцы	60	70	0,64	1	6,12	7,12	3,79	5,03	70	72,84	0,024\0,036	0,03\0,05	17,19\21,3	21,57\23,69	0,55\0,78
				Масло растительное	3	4													
95	Суп с рыбной консервой	180	200	Картофель	67	75	7,11	7,9	3,46	3,84	11,2	12,44	118	149,06	0,057\0,064	0,074\0,082	5,26\5,84	60,3\67	0,81\0,90
				Консерва рыбная	29	32													
				Морковь	14	16													
				Лук	7	8													
				Крупа рисовая	4	5													
				Масло сливочное	3	4													
340	Пюре картофельное с морковью	150	160	Картофель	138	147	7,04	10,04	8,22	9,16	45,26	48,98	272	284	0,21\0,23	0,19\0,21	9,7\11,77	19,8\22,3	4,02\6,03
				Морковь	39	42													
				Молоко	25	25													
				Масло сливочное	5	6													
	или																		
354	Капуста тушеная	150	160	Капуста	215	230	3,7	3,95	4,4	4,69	14,6	15,57	113,5	121,06	0,03\0,032	0,06\0,064	31,9\34,03	82\87,47	1,23\1,31
				Морковь	4	5													
				Лук	7	8													
				Масло растительное	5	6													
				Томатная паста		10													
				Мука	2	3													
				Сахар	4	5													
299	Котлета мясная	60	70	Мясо	60	70	10,96	12,79	10,48	12,23	9,92	11,57	176,8	206,27	0,04\0,046	0,096\0,112	0,072\0,084	24\28	1,552\1,811
				Хлеб пшеничный	11	13													
				Молоко	14	14													
				Сухари панировочные	6	7													
				Масло сливочное	4	5													
394	Компот из сухофруктов	180	200	Сахар	14	16	0,45	0,5	0	0	17,82	19,8	81,32	113,79	0\0	0\0	0,018\0,02	45\50	0,081\0,09
				Сухофрукты	18	20													
	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40	2,43	3,24	0,3	0,4	15,33	20,44	75,3	100,4	0,45\0,6	0,54\0,72	27\36	30\40	5,4\7,2
	Итого обед:	650	730				28,63	35,47	28,58	32,75	103,32	118,26	793,42	926,36					
	УЖИН																		
432	Оладьи	100	120	Мука	48	57	7,08	8,09	2,63	3,25	41,81	55,3	219,07	231,05	0,11\0,13	0,11\0,13	0,13\0,15	42,41\43,43	0,88\1,1
				Масло растительное	4	5													
				Яйцо	1\10	1\10													
				Дрожжи	1	1													
				Сахар	2	1													
				Молоко	48	48													
369	Со сладким соусом	25	30	Ванилин		1													
				Сахар	2	3													
				Молоко	12	12													
				Масло сливочное	1	2													
				Мука	1	2													
410	Чай с сахаром	180	200	Чай	1	1,5	0,18	0,2	0	0	5,85	6,5	46,2	75,18	0\0	0,009\0,01	0,036\0,04	4,05\4,5	0,657\0,73
				Сахар	10	10													
	Итого ужин:	305	350				7,26	8,29	2,63	3,25	47,66	61,8	265,27	306,23					
	Итого день:	1325	1535				41,73	51,59	50,32	62,12	188,62	229,37	1467,55	1753,19					