



ООО «УСПЕХ»

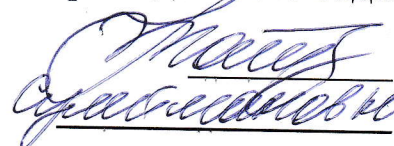
Утверждаю директор

  
Круглов А.Г.

М.п.

«24» мая 2021 года

Согласовано с директором детского сада

  
Соболева И.И.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Категория: дети от 1-го до 3-х и от 3-х до 7-и лет

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, Москва, ДелиПринт, 2011 год;

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях под редакцией доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И., Уральский региональный центр питания, 2004 год.

Дети 1-3 лет

1 день

| №       | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг) |
|---------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|
|         |   |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |               |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                 |                     |               |                |                               |               |
| 1020    | Каша молочная кукурузная с сахаром и маслом     | 145\5           | 4,29                | 4,755         | 21,42          | 161,745                       | 0             |
| 202     | Какао с молоком сгущенным                       | 180             | 1,79                | 2,65          | 18,83          | 102,                          | 0,34          |
| 1       | Бутерброды с маслом                             | 20\5            | 4,719               | 1,531         | 9,138          | 85,                           | 0             |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                                |                 |                     |               |                |                               |               |
| 368     | Яблоки свежие                                   | 100             | 0,4                 | 0,4           | 9,8            | 44,286                        | 10            |
|         | <b>ОБЕД</b>                                     |                 |                     |               |                |                               |               |
| 80      | Суп картофельный с рисом и курицей              | 140\10          | 1,64                | 1,184         | 8,748          | 54,45                         | 4,95          |
| 282/349 | Биточки рубленые мясные в соусе                 | 40\20           | 5,79                | 8,64          | 5,71           | 110,                          | 0,13          |
| 1104    | Пюре гороховое                                  | 100             | 4,348               | 8,652         | 22,232         | 161,903                       | 0             |
| 372     | Компот из смеси ягод (с добавлением витамина С) | 150             | 0,09                | 0,12          | 21,06          | 85,95                         | 2,025         |
| 701     | Хлеб пшеничный                                  | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06           | 43,4                          | 0             |
| 70      | Огурец свежий                                   | 30              | 1,827               | 0,228         | 0,713          | 20,19                         | 2,85          |
| 700     | Хлеб ржаной                                     | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0             |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                  |                 |                     |               |                |                               |               |
| 152     | Вафли   | 50              | 14,925              | 2,515         | 29,85          | 259,085                       | 0,185         |
| 401     | Ряженка   | 150             | 3,75                | 4,35          | 6,3            | 76,                           | 0,45          |
|         | <b>УЖИН</b>                                     |                 |                     |               |                |                               |               |
| 205     | Макаронные изделия отварные с маслом            | 100             | 3,865               | 3,645         | 20,335         | 130,684                       | 0             |
| 264/349 | Фрикадельки рыбные в соусе                      | 30\15           | 2,325               | 4,693         | 3,109          | 52,267                        | 0,08          |
| 391     | Чай-заварка                                     | 220             | 0,112               | 0,44          | 0,088          | 3,08                          | 0,22          |
| 701     | Хлеб пшеничный                                  | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06           | 43,4                          | 0             |
| 700     | Хлеб ржаной                                     | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0             |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |                 | <b>50,83</b>        | <b>49,563</b> | <b>210,533</b> | <b>1513,839</b>               | <b>21,23</b>  |

Категор Дети 3-7 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг)   |
|---------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-----------------|
|         |   |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |                 |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 1020    | Каша молочная кукурузная с сахаром и маслом     | 200\5           | 5,863               | 6,499         | 29,274         | 221,052                       | 0               |
| 202     | Какао с молоком сгущенным                       | 200             | 1,989               | 2,944         | 20,922         | 113,333                       | 0,377778        |
| 1       | Бутерброды с маслом                             | 40\10           | 9,438               | 3,063         | 18,275         | 170,                          | 0               |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                                |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 368     | Яблоки свежие                                   | 150             | 0,6                 | 0,6           | 14,7           | 66,429                        | 15              |
|         | <b>ОБЕД</b>                                     |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 80      | Суп картофельный с рисом и курицей              | 180\20          | 2,186               | 1,578         | 11,664         | 72,6                          | 6,6             |
| 282/349 | Биточки рубленые мясные в соусе                 | 60\30           | 8,685               | 12,96         | 8,565          | 165,                          | 0,195           |
| 1104    | Пюре гороховое                                  | 120             | 5,218               | 10,382        | 26,679         | 194,284                       | 0               |
| 372     | Компот из смеси ягод (с добавлением витамина С) | 200             | 0,12                | 0,16          | 28,08          | 114,6                         | 2,7             |
| 701     | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                     | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0               |
| 70      | Огурец свежий                                   | 40              | 2,436               | 0,304         | 0,95           | 26,92                         | 3,8             |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                  |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 152     | Вафли   | 50              | 14,925              | 2,515         | 29,85          | 259,085                       | 0,185           |
| 401     | Ряженка   | 200             | 5,                  | 5,8           | 8,4            | 101,333                       | 0,6             |
|         | <b>УЖИН</b>                                     |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 205     | Макаронные изделия отварные с маслом            | 120             | 4,637               | 4,374         | 24,403         | 156,821                       | 0               |
| 264/349 | Фрикадельки рыбные в соусе                      | 40\20           | 3,488               | 7,04          | 4,664          | 78,4                          | 0,12            |
| 391     | Чай-заварка                                     | 220             | 0,112               | 0,44          | 0,088          | 3,08                          | 0,22            |
| 701     | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                     | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0               |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           |                 | <b>65,717</b>       | <b>64,989</b> | <b>265,004</b> | <b>1933,436</b>               | <b>29,79778</b> |

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг)  |
|---------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|
|         |   |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |                |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                              |                 |                     |               |                |                               |                |
| 1000    | Каша молочная манная с сахаром и маслом     | 145\5           | 3,832               | 3,29          | 22,2           | 136,452                       | 0              |
| 1       | Бутерброды с маслом                         | 20\5            | 4,719               | 1,531         | 9,138          | 85,9                          | 0              |
| 213     | Яйца вареные                                | 20              | 2,3                 | 2,54          | 0,14           | 31,5                          | 0              |
| 394     | Чай с сахаром и молоком                     | 180             | 1,215               | 1,368         | 14,31          | 72,9                          | 1,197          |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                            |                 |                     |               |                |                               |                |
| 418     | Сок фруктовый яблоко-персик                 | 100             | 0,                  | 0,5           | 10,1           | 120,                          | 2              |
|         | <b>ОБЕД</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                |
| 66      | Борщ мясной со свежей капусты               | 140\10          | 3,424               | 1,149         | 6,534          | 66,659                        | 0,0322         |
| 166     | Каша гречневая с овощами и мясом            | 100             | 6,94                | 7,71          | 24,96          | 199,35                        | 3,65           |
| 372     | Компот из клюквы (с добавлением витамина С) | 150             | 0,09                | 0,12          | 21,06          | 85,95                         | 2,025          |
| 700     | Хлеб ржаной                                 | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0              |
| 701     | Хлеб пшеничный                              | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06           | 43,4                          | 0              |
| 71      | Помидор свежий                              | 30              | 1,853               | 0,338         | 1,418          | 24,                           | 6,1275         |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                              |                 |                     |               |                |                               |                |
| 401     | Снежок                                      | 150             | 3,75                | 4,35          | 6,15           | 76,                           | 1,2            |
| 458     | Ватрушка с творогом                         | 50              | 5,95                | 6,65          | 21,25          | 179,65                        | 0              |
|         | <b>УЖИН</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                |
| 315     | Рис отварной с маслом                       | 100             | 3,58                | 2,433         | 24,453         | 139,8                         | 0              |
| 308\349 | Фрикадельки куриные в соусе                 | 30\20           | 5,934               | 6,649         | 4,331          | 97,313                        | 0,21938        |
| 393     | Чай с сахаром и лимоном                     | 200\20          | 0,022               | 0,134         | 11,391         | 45,787                        | 3,16041        |
| 701     | Хлеб пшеничный                              | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06           | 43,4                          | 0              |
| 700     | Хлеб ржаной                                 | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0              |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                       |                 | <b>44,29</b>        | <b>42,982</b> | <b>203,095</b> | <b>1487,359</b>               | <b>19,6115</b> |

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг)  |
|---------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|----------------|
|         |   |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |                |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                              |                 |                     |               |                |                               |                |
| 1000    | Каша молочная манная с сахаром и маслом     | 200\5           | 5,237               | 4,497         | 30,34          | 186,484                       | 0              |
| 394     | Чай с сахаром и молоком                     | 200             | 1,35                | 1,52          | 15,9           | 81,                           | 1,33           |
| 213     | Яйца вареные                                | 40              | 4,6                 | 5,08          | 0,28           | 63,                           | 0              |
| 1       | Бутерброды с маслом                         | 30\10           | 7,55                | 2,45          | 14,62          | 136,                          | 0              |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                            |                 |                     |               |                |                               |                |
| 418     | Сок фруктовый яблоко-персик                 | 150             | 0,                  | 0,75          | 15,15          | 180,                          | 3              |
|         | <b>ОБЕД</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                |
| 66      | Борщ мясной со свежей капусты               | 180\20          | 4,566               | 1,532         | 8,712          | 88,878                        | 0,04293        |
| 166     | Каша гречневая с овощами и мясом            | 150             | 10,41               | 11,565        | 37,44          | 299,025                       | 5,475          |
| 372     | Компот из клюквы (с добавлением витамина С) | 200             | 0,12                | 0,16          | 28,08          | 114,6                         | 2,7            |
| 700     | Хлеб ржаной                                 | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0              |
| 701     | Хлеб пшеничный                              | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0              |
| 71      | Помидор свежий                              | 40              | 2,47                | 0,45          | 1,89           | 32,                           | 8,17           |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                              |                 |                     |               |                |                               |                |
| 401     | Снежок                                      | 200             | 5,                  | 5,8           | 8,2            | 101,333                       | 1,6            |
| 458     | Ватрушка с творогом                         | 50              | 5,95                | 6,65          | 21,25          | 179,65                        | 0              |
|         | <b>УЖИН</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                |
| 315     | Рис отварной с маслом                       | 120             | 4,296               | 2,92          | 29,344         | 167,76                        | 0              |
| 308\349 | Фрикадельки куриные в соусе                 | 40\20           | 7,913               | 8,865         | 5,775          | 129,75                        | 0,2925         |
| 393     | Чай с сахаром и лимоном                     | 200\20          | 0,022               | 0,134         | 11,391         | 45,787                        | 3,16041        |
| 701     | Хлеб пшеничный                              | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0              |
| 700     | Хлеб ржаной                                 | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0              |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                       |                 | <b>60,504</b>       | <b>58,702</b> | <b>266,862</b> | <b>1995,767</b>               | <b>25,7708</b> |

Категор Дети 1-3 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг)   |
|---------|---|-----------------|---------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-----------------|
|         |   |                 | жиры                | белки        | углеводы       |                               |                 |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                              |                 |                     |              |                |                               |                 |
| 1021    | Каша молочная геркулес с сахаром и маслом   | 145\5           | 9,225               | 5,841        | 22,575         | 132,188                       | 0               |
| 395     | Кофейный напиток с молоком                  | 180             | 2,412               | 2,853        | 14,31          | 90,9                          | 1,17            |
| 3       | Бутерброды с сыром                          | 20\5\10         | 4,929               | 3,897        | 11,311         | 105,3                         | 0,064167        |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                            |                 |                     |              |                |                               |                 |
| 368     | Бананы свежие                               | 100             | 0,5                 | 1,5          | 21,            | 94,286                        | 10              |
|         | <b>ОБЕД</b>                                 |                 |                     |              |                |                               |                 |
| 76      | Рассольник "Ленинградский" с мясом          | 140\10          | 3,527               | 1,317        | 7,427          | 72,951                        | 7,697561        |
| 306/347 | Биточки рубленые из курицы в соусе          | 40\20           | 4,75                | 9,7          | 5,3            | 103,                          | 0,24            |
| 321     | Пюре картофельное                           | 100             | 6,2                 | 2,097        | 12,181         | 117,097                       | 12,05806        |
| 394     | Компот из кураги (с добавлением витамина С) | 150             | 0,068               | 0,495        | 24,            | 99,6                          | 0,5475          |
| 701     | Хлеб пшеничный                              | 20              | 0,2                 | 1,34         | 9,06           | 43,4                          | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                 | 10              | 0,14                | 0,77         | 3,77           | 20,1                          | 0               |
| 711     | Салат из молодой капусты с огурцом          | 30              | 2,126               | 0,383        | 1,145          | 25,23                         | 20,7            |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                              |                 |                     |              |                |                               |                 |
| 493     | Пряник детский                              | 50              | 4,1                 | 3,235        | 34,155         | 186,5                         | 0,005           |
| 401     | Варенец                                     | 150             | 3,75                | 4,35         | 6,3            | 76,                           | 0,45            |
|         | <b>УЖИН</b>                                 |                 |                     |              |                |                               |                 |
| 236     | Пудинг из творога с рисом                   | 120,            | 11,928              | 17,676       | 22,716         | 268,8                         | 0,228           |
| 490     | Молоко сгущенное                            | 20              | 1,6                 | 1,34         | 10,096         | 62,576                        | 0,044           |
| 392     | Чай с сахаром                               | 220             | 0,022               | 0,077        | 16,5           | 66,                           | 0,033           |
| 701     | Хлеб пшеничный                              | 30              | 0,3                 | 2,01         | 13,59          | 65,1                          | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                 | 10              | 0,14                | 0,77         | 3,77           | 20,1                          | 0               |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                       |                 | <b>55,477</b>       | <b>56,87</b> | <b>221,845</b> | <b>1563,627</b>               | <b>53,23729</b> |

Категор Дети 3-7 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг)   |
|---------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-----------------|
|         |   |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |                 |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                              |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 1021    | Каша молочная геркулес с сахаром и маслом   | 200\5           | 12,608              | 7,982         | 30,853         | 180,656                       | 0               |
| 3       | Бутерброды с сыром                          | 40\10\15        | 9,154               | 7,237         | 21,006         | 195,                          | 0,119167        |
| 395     | Кофейный напиток с молоком                  | 200             | 2,68                | 3,17          | 15,9           | 101,                          | 1,3             |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                            |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 368     | Бананы свежие                               | 150             | 0,75                | 2,25          | 31,5           | 141,429                       | 15              |
|         | <b>ОБЕД</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 76      | Рассольник "Ленинградский" с мясом          | 180\20          | 4,702               | 1,756         | 9,902          | 97,268                        | 10,26341        |
| 306/347 | Биточки рубленые из курицы в соусе          | 60\30           | 7,125               | 14,55         | 7,95           | 154,5                         | 0,36            |
| 394     | Компот из кураги (с добавлением витамина С) | 200             | 0,09                | 0,66          | 32,            | 132,8                         | 0,73            |
| 321     | Пюре картофельное                           | 120             | 7,44                | 2,516         | 14,617         | 140,516                       | 14,46968        |
| 701     | Хлеб пшеничный                              | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                 | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0               |
| 711     | Салат из молодой капусты с огурцом          | 40              | 2,835               | 0,51          | 1,526          | 33,64                         | 27,6            |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                              |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 493     | Пряник детский                              | 50              | 4,1                 | 3,235         | 34,155         | 186,5                         | 0,005           |
| 401     | Варенец                                     | 200             | 5,                  | 5,8           | 8,4            | 101,333                       | 0,6             |
|         | <b>УЖИН</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 236     | Пудинг из творога с рисом                   | 160,            | 15,904              | 23,568        | 30,288         | 358,4                         | 0,304           |
| 490     | Молоко сгущенное                            | 30              | 2,4                 | 2,01          | 15,144         | 93,864                        | 0,066           |
| 392     | Чай с сахаром                               | 220             | 0,022               | 0,077         | 16,5           | 66,                           | 0,033           |
| 701     | Хлеб пшеничный                              | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                 | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0               |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                       |                 | <b>75,69</b>        | <b>80,881</b> | <b>304,461</b> | <b>2153,307</b>               | <b>70,85026</b> |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг) |
|--------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|
|        |   |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                     |               |                |                               |               |
| 1023   | Каша молочная "дружба" с сахаром и маслом | 145\5           | 4,815               | 4,8           | 29,85          | 174,72                        | 0             |
| 2      | Бутерброды с джемом или повидлом          | 20\5\10         | 2,501               | 1,585         | 17,538         | 99,273                        | 0,0636        |
| 397    | Какао с молоком                           | 180             | 3,186               | 3,672         | 15,813         | 106,74                        | 1,422         |
|        | <b>2 ЗАВТРАК</b>                          |                 |                     |               |                |                               |               |
| 418    | Сок фруктовый яблоко-груша                | 100             | 0,                  | 0,5           | 10,1           | 120,                          | 2             |
|        | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                     |               |                |                               | 0             |
| 67     | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом | 140\10          | 3,551               | 3,035         | 4,57           | 68,098                        | 8,8535        |
| 45     | Винегрет овощной                          | 30              | 3,01                | 0,42          | 2,185          | 37,53                         | 37,53         |
| 304    | Плов с курицей                            | 100\20          | 5,368               | 10,808        | 21,872         | 199,2                         | 3,92          |
| 398    | Напиток из плодов шиповника               | 150             | 0,203               | 0,503         | 15,57          | 66,15                         | 75            |
| 701    | Хлеб пшеничный                            | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06           | 43,4                          | 0             |
| 700    | Хлеб ржаной                               | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0             |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                     |               |                |                               | 0             |
| 430    | Блинчики с маслом                         | 50              | 4,382               | 2,373         | 13,582         | 103,636                       | 0             |
| 401    | Бифидок                                   | 150             | 3,75                | 4,35          | 6,             | 75,                           | 1,05          |
|        | <b>УЖИН</b>                               |                 |                     |               |                |                               | 0             |
| 276    | Жаркое по-домашнему                       | 150             | 4,703               | 18,353        | 16,324         | 180,882                       | 6,4059        |
| 701    | Хлеб пшеничный                            | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06           | 43,4                          | 0             |
| 700    | Хлеб ржаной                               | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0             |
| 391    | Чай-заварка                               | 220             | 0,112               | 0,44          | 0,088          | 3,08                          | 0,22          |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |                 | <b>36,541</b>       | <b>56,598</b> | <b>186,691</b> | <b>1401,509</b>               | <b>136,47</b> |

Катег: Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг) |
|--------|---|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|
|        |   |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |               |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                     |               |                |                               |               |
| 1023   | Каша молочная "дружба" с сахаром и маслом | 190\10          | 6,42                | 6,4           | 39,8           | 232,96                        | 0             |
| 2      | Бутерброды с джемом или повидлом          | 40\10\15        | 4,645               | 2,943         | 32,571         | 184,364                       | 0,1182        |
| 397    | Какао с молоком                           | 200             | 3,54                | 4,08          | 17,57          | 118,6                         | 1,58          |
|        | <b>2 ЗАВТРАК</b>                          |                 |                     |               |                |                               |               |
| 418    | Сок фруктовый яблоко-груша                | 150             | 0,                  | 0,75          | 15,15          | 180,                          | 3             |
|        | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                     |               |                |                               | 0             |
| 67     | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом | 180\20          | 4,735               | 4,047         | 6,093          | 88,13                         | 11,805        |
| 304    | Плов с курицей                            | 120\40          | 7,157               | 14,411        | 29,163         | 238,933                       | 5,2267        |
| 398    | Напиток из плодов шиповника               | 200             | 0,27                | 0,67          | 20,76          | 88,2                          | 100           |
| 45     | Винегрет овощной                          | 40              | 4,013               | 0,56          | 2,913          | 50,04                         | 50,04         |
| 701    | Хлеб пшеничный                            | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0             |
| 700    | Хлеб ржаной                               | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0             |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                     |               |                |                               |               |
| 430    | Блинчики с маслом                         | 50              | 4,382               | 2,373         | 13,582         | 103,636                       | 0             |
| 401    | Бифидок                                   | 200             | 5,                  | 5,8           | 8,             | 100,                          | 1,4           |
|        | <b>УЖИН</b>                               |                 |                     |               |                |                               |               |
| 276    | Жаркое по-домашнему                       | 200             | 6,271               | 24,471        | 21,765         | 241,176                       | 8,5412        |
| 701    | Хлеб пшеничный                            | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0             |
| 700    | Хлеб ржаной                               | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0             |
| 391    | Чай-заварка                               | 220             | 0,112               | 0,44          | 0,088          | 3,08                          | 0,22          |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |                 | <b>47,705</b>       | <b>74,043</b> | <b>249,714</b> | <b>1839,72</b>                | <b>181,93</b> |

Категор Дети 1-3 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |                | Энергетическая ценность в ккал | Витамины С (мг) |
|---------|--|-----------------|---------------------|--------------|----------------|--------------------------------|-----------------|
|         |  |                 | жиры                | белки        | углеводы       |                                |                 |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                   |                 |                     |              |                |                                |                 |
| 1024    | Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом       | 145\5           | 4,284               | 3,244        | 23,156         | 144,375                        | 0               |
| 1       | Бутерброды с маслом                              | 20\5            | 4,719               | 1,531        | 9,138          | 85,                            | 0               |
| 213     | Яйца вареные                                     | 40              | 4,6                 | 5,08         | 0,28           | 63,                            | 0               |
| 394     | Чай с сахаром и молоком                          | 180             | 1,215               | 1,368        | 14,31          | 72,9                           | 1,197           |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |              |                |                                |                 |
| 368     | Яблоки свежие                                    | 100             | 0,4                 | 0,4          | 9,8            | 44,286                         | 10              |
|         | <b>ОБЕД</b>                                      |                 |                     |              |                |                                | 0               |
| 82      | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом | 140\10          | 1,703               | 1,613        | 10,283         | 63,                            | 4,95            |
| 33      | Салат из свеклы                                  | 30              | 1,83                | 0,428        | 2,505          | 28,5                           | 2,85            |
| 168     | Каша гречневая рассыпчатая                       | 100             | 3,858               | 5,716        | 25,684         | 160,                           | 0               |
| 277     | Гуляш из отварной говядины                       | 30\10           | 4,137               | 5,14         | 1,32           | 63,                            | 0,2             |
| 378     | Кисель из клюквы (с добавлением витаминаС)       | 150             | 0,008               | 0,165        | 26,445         | 105,75                         | 0,108           |
| 701     | Хлеб пшеничный                                   | 20              | 0,2                 | 1,34         | 9,06           | 43,4                           | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                      | 10              | 0,14                | 0,77         | 3,77           | 20,1                           | 0               |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                   |                 |                     |              |                |                                | 0               |
| 1062    | Пирожок с джемом или повидлом                    | 50              | 1,86                | 2,97         | 26,86          | 138,535                        | 0               |
| 401     | Ряженка  | 150             | 3,75                | 4,35         | 6,3            | 76,                            | 0,45            |
|         | <b>УЖИН</b>                                      |                 |                     |              |                |                                | 0               |
| 205     | Макаронные изделия отварные с маслом             | 100             | 3,865               | 3,645        | 20,335         | 130,684                        | 0               |
| 248/349 | Биточки рыбные в соусе                           | 30\10           | 2,827               | 4,507        | 7,06           | 72,                            | 5,67333         |
| 701     | Хлеб пшеничный                                   | 20              | 0,2                 | 1,34         | 9,06           | 43,4                           | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                      | 20              | 0,28                | 1,54         | 7,54           | 40,2                           | 0               |
| 393     | Чай с сахаром и лимоном                          | 200\20          | 0,022               | 0,134        | 11,391         | 45,787                         | 3,16041         |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                            |                 | <b>39,897</b>       | <b>45,28</b> | <b>224,296</b> | <b>1439,916</b>                | <b>28,5887</b>  |

Категор Дети 3-7 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность в ккал | Витамины С (мг) |
|---------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-----------------|
|         |  |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                                |                 |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                   |                 |                     |               |                |                                |                 |
| 1024    | Каша молочная пшеничная с сахаром и маслом       | 200\5           | 5,855               | 4,433         | 31,647         | 197,313                        | 0               |
| 394     | Чай с сахаром и молоком                          | 200             | 1,35                | 1,52          | 15,9           | 81,                            | 1,33            |
| 213     | Яйца вареные                                     | 40              | 4,6                 | 5,08          | 0,28           | 63,                            | 0               |
| 1       | Бутерброды с маслом                              | 40\10           | 9,438               | 3,063         | 18,275         | 170,                           | 0               |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |               |                |                                |                 |
| 368     | Яблоки свежие                                    | 150             | 0,6                 | 0,6           | 14,7           | 66,429                         | 15              |
|         | <b>ОБЕД</b>                                      |                 |                     |               |                |                                |                 |
| 82      | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом | 180\20          | 2,27                | 2,15          | 13,71          | 84,                            | 6,6             |
| 33      | Салат из свеклы                                  | 40              | 2,44                | 0,57          | 3,34           | 38,                            | 3,8             |
| 168     | Каша гречневая рассыпчатая                       | 120             | 4,63                | 6,859         | 30,821         | 192,                           | 0               |
| 277     | Гуляш из отварной говядины                       | 40\20           | 6,205               | 7,71          | 1,98           | 94,5                           | 0,3             |
| 378     | Кисель из клюквы (с добавлением витаминаС)       | 200             | 0,011               | 0,22          | 35,26          | 141,                           | 0,144           |
| 701     | Хлеб пшеничный                                   | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                           | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                      | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                           | 0               |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                   |                 |                     |               |                |                                |                 |
| 401     | Ряженка  | 200             | 5,                  | 5,8           | 8,4            | 101,333                        | 0,6             |
| 1062    | Пирожок с джемом или повидлом                    | 50              | 1,86                | 2,97          | 26,86          | 138,535                        | 0               |
|         | <b>УЖИН</b>                                      |                 |                     |               |                |                                |                 |
| 248/349 | Биточки рыбные в соусе                           | 40\20           | 4,24                | 6,76          | 10,59          | 108,                           | 8,51            |
| 205     | Макаронные изделия отварные с маслом             | 120             | 4,637               | 4,374         | 24,403         | 156,821                        | 0               |
| 393     | Чай с сахаром и лимоном                          | 200\20          | 0,022               | 0,134         | 11,391         | 45,787                         | 3,16041         |
| 701     | Хлеб пшеничный                                   | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                           | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                      | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                           | 0               |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                            |                 | <b>54,178</b>       | <b>58,573</b> | <b>286,046</b> | <b>1868,217</b>                | <b>39,4344</b>  |

6 день

Категор Дети 1-3 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг) |
|---------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|
|         |  |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |               |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |               |
| 1012    | Каша молочная рисовая с сахаром и маслом       | 145\5           | 3,832               | 2,245         | 23,303         | 219,919                       | 0             |
| 395     | Кофейный напиток с молоком                     | 180             | 2,412               | 2,853         | 14,31          | 90,9                          | 1,17          |
| 3       | Бутерброды с сыром                             | 20\5\10         | 4,929               | 3,897         | 11,311         | 105,                          | 0,064167      |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                               |                 |                     |               |                |                               |               |
| 418     | Сок фруктовый яблоко-виноград                  | 100             | 0,                  | 0,5           | 10,1           | 120,                          | 2             |
|         | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |                     |               |                |                               |               |
| 86      | Суп-лапша домашняя с курицей                   | 140\10          | 3,007               | 3,705         | 9,74           | 88,081                        | 0,049535      |
| 282/349 | Биточки рубленные мясные в соусе               | 40\20           | 5,79                | 8,64          | 5,71           | 110,                          | 0,13          |
| 1104    | Пюре гороховое                                 | 100             | 4,348               | 8,652         | 22,232         | 161,903                       | 0             |
| 372     | Компот из смородины (с добавлением витамина С) | 150             | 0,09                | 0,12          | 21,06          | 85,95                         | 2,025         |
| 701     | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06           | 43,4                          | 0             |
| 70      | Огурец свежий                                  | 30              | 1,827               | 0,228         | 0,713          | 20,19                         | 2,85          |
| 700     | Хлеб ржаной                                    | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0             |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |               |
| 609     | Печенье  | 50              | 9,                  | 2,25          | 22,05          | 178,5                         | 0             |
| 401     | Снежок   | 150             | 3,75                | 4,35          | 6,15           | 76,                           | 1,2           |
|         | <b>УЖИН</b>                                    |                 |                     |               |                |                               |               |
| 236     | Запеканка из творога                           | 120             | 9,68                | 13,467        | 18,773         | 215,673                       | 0,466667      |
| б\н     | Повидло фруктовое                              | 20              | 0,06                | 0,068         | 11,566         | 47,404                        | 0,044         |
| 392     | Чай с сахаром                                  | 220             | 0,022               | 0,077         | 16,5           | 66,                           | 0,033         |
| 701     | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0             |
| 700     | Хлеб ржаной                                    | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0             |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | <b>49,087</b>       | <b>53,161</b> | <b>206,348</b> | <b>1649,021</b>               | <b>10,03</b>  |

Категор Дети 3-7 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг)   |
|---------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-----------------|
|         |  |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |                 |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 1012    | Каша молочная рисовая с сахаром и маслом       | 200\5           | 5,237               | 3,068         | 31,848         | 300,556                       | 0               |
| 395     | Кофейный напиток с молоком                     | 200             | 2,68                | 3,17          | 15,9           | 101,                          | 1,3             |
| 3       | Бутерброды с сыром                             | 30\10\10        | 7,042               | 5,567         | 16,158         | 150,673                       | 0,091667        |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                               |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 418     | Сок фруктовый яблоко-виноград                  | 150             | 0,                  | 0,75          | 15,15          | 180,                          | 3               |
|         | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 86      | Суп-лапша домашняя с курицей                   | 180\20          | 4,009               | 4,94          | 12,986         | 117,442                       | 0,066047        |
| 282/349 | Биточки рубленные мясные в соусе               | 50\20           | 6,755               | 10,08         | 6,662          | 128,333                       | 0,151367        |
| 1104    | Пюре гороховое                                 | 120             | 5,218               | 10,382        | 26,679         | 194,284                       | 0               |
| 372     | Компот из смородины (с добавлением витамина С) | 200             | 0,12                | 0,16          | 28,08          | 114,6                         | 2,7             |
| 701     | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                    | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0               |
| 70      | Огурец свежий                                  | 40              | 2,436               | 0,304         | 0,95           | 26,92                         | 3,8             |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 401     | Снежок   | 200             | 5,                  | 5,8           | 8,2            | 101,333                       | 1,6             |
| 609     | Печенье  | 50              | 9,                  | 2,25          | 22,05          | 178,5                         | 0               |
|         | <b>УЖИН</b>                                    |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 236     | Запеканка из творога                           | 150             | 12,1                | 16,833        | 23,467         | 269,592                       | 0,583333        |
| б\н     | Повидло фруктовое                              | 30              | 0,09                | 0,102         | 17,349         | 71,106                        | 0,066           |
| 392     | Чай с сахаром                                  | 220             | 0,022               | 0,077         | 16,5           | 66,                           | 0,033           |
| 701     | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной                                    | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0               |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | <b>60,149</b>       | <b>66,263</b> | <b>259,338</b> | <b>2084,867</b>               | <b>13,39171</b> |

7 день

Категор Дети 1-3 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность ккал | Витамин С (мг)  |
|---------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------|-----------------|
|         |  |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                              |                 |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>   |                 |                     |               |                |                              |                 |
| 93      | Суп молочный с макаронными изделиями и маслом          | 145\5           | 4,68                | 4,68          | 20,175         | 156,495                      | 0               |
| 1       | Бутерброды с маслом                                    | 20\5            | 4,719               | 1,531         | 9,138          | 85,                          | 0               |
| 397     | Какао с молоком  | 180             | 3,186               | 3,672         | 15,813         | 106,74                       | 1,422           |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                                       |                 |                     |               |                |                              |                 |
| 368     | Бананы свежие  | 100             | 0,5                 | 1,5           | 21,            | 94,286                       | 10              |
|         | <b>ОБЕД</b>  |                 |                     |               |                |                              | 0               |
| 58      | Суп свекольник с мясом                                 | 140\10          | 3,135               | 1,14          | 6,915          | 86,985                       | 4,875           |
| 302     | Курица тушеная с овощами                               | 30\20           | 0,633               | 2,603         | 4,581          | 34,444                       | 2,038889        |
| 17      | Салат из молодой капусты с огурцом и сладким перцем    | 30              | 2,126               | 0,383         | 1,145          | 25,23                        | 20,7            |
| 321     | Пюре картофельное                                      | 100             | 6,2                 | 2,097         | 12,181         | 117,097                      | 12,05806        |
| 376     | Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С) | 150             | 0,068               | 0,495         | 24,            | 99,6                         | 0,5475          |
| 701     | Хлеб пшеничный   | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                         | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной  | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                         | 0               |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>   |                 |                     |               |                |                              | 0               |
| 401     | Варенец  | 150             | 3,75                | 4,35          | 6,3            | 76,                          | 0,45            |
| 292     | Рогалик с вареной сгущенкой                            | 50              | 3,875               | 3,52          | 27,615         | 158,99                       | 0               |
|         | <b>УЖИН</b>  |                 |                     |               |                |                              | 0               |
| 315     | Рис отварной с маслом                                  | 100             | 3,58                | 2,433         | 24,453         | 139,8                        | 0               |
| 288/349 | Фрикадельки мясные в соусе                             | 30\20           | 4,554               | 8,95          | 0,355          | 76,77                        | 0,45            |
| 391     | Чай-заварка  | 220             | 0,112               | 0,44          | 0,088          | 3,08                         | 0,22            |
| 701     | Хлеб пшеничный   | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                         | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной  | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                         | 0               |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                  |                 | <b>41,997</b>       | <b>43,354</b> | <b>208,477</b> | <b>1430,917</b>              | <b>52,76145</b> |

Категор Дети 3-7 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность ккал | Витамин С (мг)  |
|---------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------|-----------------|
|         |  |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                              |                 |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>   |                 |                     |               |                |                              |                 |
| 93      | Суп молочный с макаронными изделиями и маслом          | 200\5           | 6,396               | 6,396         | 27,573         | 213,877                      | 0               |
| 397     | Какао с молоком  | 200             | 3,54                | 4,08          | 17,57          | 118,6                        | 1,58            |
| 1       | Бутерброды с маслом                                    | 40\10           | 9,438               | 3,063         | 18,275         | 170,                         | 0               |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                                       |                 |                     |               |                |                              |                 |
| 368     | Бананы свежие  | 150             | 0,75                | 2,25          | 31,5           | 141,429                      | 15              |
|         | <b>ОБЕД</b>  |                 |                     |               |                |                              |                 |
| 58      | Суп свекольник с мясом                                 | 180\20          | 4,18                | 1,52          | 9,22           | 115,98                       | 6,5             |
| 302     | Курица тушеная с овощами                               | 40\30           | 0,887               | 3,644         | 6,413          | 48,222                       | 2,854444        |
| 17      | Салат из молодой капусты с огурцом и сладким перцем    | 40              | 2,835               | 0,51          | 1,526          | 33,64                        | 27,6            |
| 321     | Пюре картофельное                                      | 120             | 7,44                | 2,516         | 14,617         | 140,516                      | 14,46968        |
| 376     | Компот из смеси сухофруктов (с добавлением витамина С) | 200             | 0,09                | 0,66          | 32,            | 132,8                        | 0,73            |
| 701     | Хлеб пшеничный   | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                         | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной  | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                         | 0               |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>   |                 |                     |               |                |                              |                 |
| 401     | Варенец  | 200             | 5,                  | 5,8           | 8,4            | 101,333                      | 0,6             |
| 292     | Рогалик с вареной сгущенкой                            | 50              | 3,875               | 3,52          | 27,615         | 158,99                       | 0               |
|         | <b>УЖИН</b>  |                 |                     |               |                |                              |                 |
| 315     | Рис отварной с маслом                                  | 120             | 4,296               | 2,92          | 29,344         | 167,76                       | 0               |
| 288/349 | Фрикадельки мясные в соусе                             | 40\30           | 7,083               | 13,922        | 0,552          | 119,42                       | 0,7             |
| 391     | Чай-заварка  | 220             | 0,112               | 0,44          | 0,088          | 3,08                         | 0,22            |
| 701     | Хлеб пшеничный   | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                         | 0               |
| 700     | Хлеб ржаной  | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                         | 0               |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                  |                 | <b>56,801</b>       | <b>56,801</b> | <b>259,412</b> | <b>1836,047</b>              | <b>70,25412</b> |

категори Дети 1-3 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С (мг) |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                       |   |                 | жиры                | белки         | углеводы      |                               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |   |                 |                     |               |               |                               |                |
| 1000                  | Каша молочная манная с сахаром и маслом     | 145\5           | 3,832               | 3,29          | 22,2          | 136,452                       | 0              |
| 394                   | Чай с сахаром и молоком                     | 180             | 1,215               | 1,368         | 14,31         | 72,9                          | 1,197          |
| 1                     | Бутерброды с маслом                         | 20\5            | 4,719               | 1,531         | 9,138         | 85,096738                     | 0              |
| 213                   | Яйца вареные                                | 20              | 2,3                 | 2,54          | 0,14          | 31,5                          | 0              |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      |   |                 |                     |               |               |                               |                |
| 368                   | Яблоки свежие                               | 100             | 0,4                 | 0,4           | 9,8           | 44,286                        | 10             |
| <b>ОБЕД</b>           |   |                 |                     |               |               |                               |                |
| 77                    | Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом | 140\10          | 2,919               | 0,972         | 4,043         | 46,35                         | 7,974          |
| 264/349               | Фрикадельки рыбные в соусе                  | 30\15           | 2,325               | 4,693         | 3,109         | 52,267                        | 0,08           |
| 168                   | Каша гречневая рассыпчатая                  | 100             | 3,858               | 5,716         | 25,684        | 160,                          | 0              |
| 372                   | Компот из малины (с добавлением витамина С) | 150             | 0,09                | 0,12          | 21,06         | 85,95                         | 2,025          |
| 701                   | Хлеб пшеничный                              | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06          | 43,4                          | 0              |
| 700                   | Хлеб ржаной                                 | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54          | 40,2                          | 0              |
| 33                    | Салат из свеклы                             | 30              | 1,83                | 0,428         | 2,505         | 28,5                          | 2,85           |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |   |                 |                     |               |               |                               |                |
| 352                   | Сочник с творогом                           | 50              | 5,95                | 6,65          | 21,25         | 179,65                        | 0              |
| 401                   | Ряженка                                     | 150             | 3,75                | 4,35          | 6,3           | 76,                           | 0,45           |
| <b>УЖИН</b>           |   |                 |                     |               |               |                               |                |
| 1310                  | Рагу из овощей                              | 150             | 15,697              | 2,526         | 12,281        | 202,839                       | 17,8645        |
| 701                   | Хлеб пшеничный                              | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06          | 43,4                          | 0              |
| 700                   | Хлеб ржаной                                 | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54          | 40,2                          | 0              |
| 393                   | Чай с сахаром и лимоном                     | 200\20          | 0,022               | 0,134         | 11,391        | 45,787                        | 3,16041        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   |                 | <b>49,868</b>       | <b>40,478</b> | <b>196,41</b> | <b>1421,68</b>                | <b>45,6009</b> |

Категори Дети 3-7 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С (мг) |
|-----------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|----------------|-------------------------------|----------------|
|                       |   |                 | жиры                | белки       | углеводы       |                               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |   |                 |                     |             |                |                               |                |
| 1000                  | Каша молочная манная с сахаром и маслом     | 200\5           | 5,237               | 4,497       | 30,34          | 186,484                       | 0              |
| 213                   | Яйца вареные                                | 40              | 4,6                 | 5,08        | 0,28           | 63,0                          | 0              |
| 1                     | Бутерброды с маслом                         | 40\10           | 9,438               | 3,063       | 18,275         | 170,096738                    | 0              |
| 394                   | Чай с сахаром и молоком                     | 200             | 1,35                | 1,52        | 15,9           | 81,                           | 1,33           |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>      |   |                 |                     |             |                |                               |                |
| 368                   | Яблоки свежие                               | 150             | 0,6                 | 0,6         | 14,7           | 66,429                        | 15             |
| <b>ОБЕД</b>           |   |                 |                     |             |                |                               |                |
| 77                    | Щи из квашеной капусты с картофелем и мясом | 180\20          | 3,892               | 1,296       | 5,39           | 61,8                          | 10,632         |
| 264/349               | Фрикадельки рыбные в соусе                  | 40\20           | 3,488               | 7,04        | 4,664          | 78,4                          | 0,12           |
| 168                   | Каша гречневая рассыпчатая                  | 120             | 4,63                | 6,859       | 30,821         | 192,                          | 0              |
| 372                   | Компот из малины (с добавлением витамина С) | 200             | 0,12                | 0,16        | 28,08          | 114,6                         | 2,7            |
| 701                   | Хлеб пшеничный                              | 30              | 0,3                 | 2,01        | 13,59          | 65,1                          | 0              |
| 700                   | Хлеб ржаной                                 | 20              | 0,28                | 1,54        | 7,54           | 40,2                          | 0              |
| 33                    | Салат из свеклы                             | 40              | 2,44                | 0,57        | 3,34           | 38,                           | 3,8            |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |   |                 |                     |             |                |                               |                |
| 352                   | Сочник с творогом                           | 50              | 5,95                | 6,65        | 21,25          | 179,65                        | 0              |
| 401                   | Ряженка                                     | 200             | 5,                  | 5,8         | 8,4            | 101,333                       | 0,6            |
| <b>УЖИН</b>           |   |                 |                     |             |                |                               |                |
| 1310                  | Рагу из овощей                              | 180             | 18,836              | 3,031       | 14,737         | 243,406                       | 21,4374        |
| 393                   | Чай с сахаром и лимоном                     | 200\20          | 0,022               | 0,134       | 11,391         | 45,787                        | 3,16041        |
| 701                   | Хлеб пшеничный                              | 30              | 0,3                 | 2,01        | 13,59          | 65,1                          | 0              |
| 700                   | Хлеб ржаной                                 | 20              | 0,28                | 1,54        | 7,54           | 40,2                          | 0              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   |                 | <b>66,763</b>       | <b>53,4</b> | <b>249,827</b> | <b>1832,489</b>               | <b>58,7798</b> |

категор Дети 1-3 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг) |
|---------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|
|         |  |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |               |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                 |                     |               |                |                               |               |
| 215     | Омлет натуральный                                    | 150             | 16,016              | 8,99          | 1,703          | 186,774                       | 0,0968        |
| 3       | Бутерброды с сыром                                   | 20\5\10         | 4,929               | 3,897         | 11,311         | 105,38                        | 0,0642        |
| 395     | Кофейный напиток с молоком                           | 180             | 2,412               | 2,853         | 14,31          | 90,9                          | 1,17          |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                                     |                 |                     |               |                |                               |               |
| 418     | Сок фруктовый яблоко                                 | 100             | 0,                  | 0,5           | 10,1           | 120,                          | 2             |
|         | <b>ОБЕД</b>  |                 |                     |               |                |                               |               |
| 84      | Суп с картофелем и рыбой                             | 140\10          | 5,043               | 5,159         | 8,6            | 100,35                        | 5,4675        |
| 71      | Помидор свежий                                       | 30              | 1,853               | 0,338         | 1,418          | 24,                           | 6,1275        |
| 286/349 | Тефтели мясные в соусе                               | 40\20           | 4,52                | 4,07          | 5,15           | 77,5                          | 0,225         |
| 205     | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 100             | 3,865               | 3,645         | 20,335         | 130,684                       | 0             |
| 398     | Напиток из плодов шиповника                          | 150             | 0,203               | 0,503         | 15,57          | 66,15                         | 75            |
| 701     | Хлеб пшеничный                                       | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06           | 43,4                          | 0             |
| 700     | Хлеб ржаной  | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0             |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                       |                 |                     |               |                |                               |               |
| 430     | Блинчики с маслом                                    | 50              | 4,382               | 2,373         | 13,582         | 103,636                       | 0             |
| 401     | Бифидок  | 150             | 3,75                | 4,35          | 6,             | 75,                           | 1,05          |
|         | <b>УЖИН</b>  |                 |                     |               |                |                               |               |
| 322     | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 120             | 5,6                 | 3,1           | 14,14          | 128,16                        | 25,74         |
| 701     | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0             |
| 700     | Хлеб ржаной  | 30              | 0,42                | 2,31          | 11,31          | 60,3                          | 0             |
| 392     | Чай с сахаром  | 220             | 0,022               | 0,077         | 16,5           | 66,                           | 0,033         |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                |                 | <b>53,794</b>       | <b>47,053</b> | <b>180,218</b> | <b>1483,154</b>               | <b>116,97</b> |

Категор Дети 3-7 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг) |
|---------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------|
|         |  |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |               |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                 |                     |               |                |                               |               |
| 215     | Омлет натуральный                                    | 200             | 21,355              | 11,987        | 2,271          | 249,032                       | 0,129         |
| 3       | Бутерброды с сыром                                   | 40\10\15        | 9,154               | 7,237         | 21,006         | 195,                          | 0,1192        |
| 395     | Кофейный напиток с молоком                           | 200             | 2,68                | 3,17          | 15,9           | 101,                          | 1,3           |
|         | <b>2 ЗАВТРАК</b>                                     |                 |                     |               |                |                               |               |
| 418     | Сок фруктовый яблоко                                 | 150             | 0,                  | 0,75          | 15,15          | 180,                          | 3             |
|         | <b>ОБЕД</b>  |                 |                     |               |                |                               |               |
| 84      | Суп с картофелем и рыбой                             | 180\20          | 6,724               | 6,878         | 11,466         | 133,8                         | 7,29          |
| 205     | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 120             | 4,637               | 4,374         | 24,403         | 156,821                       | 0             |
| 286/349 | Тефтели мясные в соусе                               | 60\30           | 6,78                | 6,105         | 7,725          | 116,25                        | 0,3375        |
| 71      | Помидор свежий                                       | 40              | 2,47                | 0,45          | 1,89           | 32,                           | 8,17          |
| 398     | Напиток из плодов шиповника                          | 200             | 0,27                | 0,67          | 20,76          | 88,2                          | 100           |
| 701     | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0             |
| 700     | Хлеб ржаной  | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0             |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                       |                 |                     |               |                |                               |               |
| 430     | Блинчики с маслом                                    | 50              | 4,382               | 2,373         | 13,582         | 103,636                       | 0             |
| 401     | Бифидок  | 200             | 5,                  | 5,8           | 8,             | 100,                          | 1,4           |
|         | <b>УЖИН</b>  |                 |                     |               |                |                               |               |
| 322     | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 150             | 5,9                 | 3,4           | 14,63          | 160,77                        | 26,24         |
| 701     | Хлеб пшеничный                                       | 40              | 0,4                 | 2,68          | 18,12          | 86,8                          | 0             |
| 700     | Хлеб ржаной  | 30              | 0,42                | 2,31          | 11,31          | 60,3                          | 0             |
| 392     | Чай с сахаром  | 230             | 0,023               | 0,081         | 17,25          | 69,                           | 0,0345        |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                |                 | <b>70,775</b>       | <b>61,814</b> | <b>224,592</b> | <b>1937,909</b>               | <b>148,02</b> |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг)   |
|--------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-----------------|
|        |  |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |                 |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 1010   | Каша молочная ячневая с сахаром и маслом       | 145\5           | 3,929               | 3,194         | 20,555         | 130,645                       | 0               |
| 2      | Бутерброды с джемом или повидлом               | 20\5\10         | 2,501               | 1,585         | 17,538         | 99,273                        | 0,063636        |
| 397    | Какао с молоком                                | 180             | 3,186               | 3,672         | 15,813         | 106,74                        | 1,422           |
|        | <b>2 ЗАВТРАК</b>                               |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 368    | Бананы свежие                                  | 100             | 0,5                 | 1,5           | 21,            | 94,286                        | 10              |
|        | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 75     | Рассольник домашний с мясом                    | 140\10          | 3,056               | 1,242         | 8,864          | 67,95                         | 7,0875          |
| 45     | Винегрет овощной                               | 30              | 3,01                | 0,42          | 2,185          | 37,53                         | 37,53           |
| 1011   | Плов с говядиной                               | 120             | 8,328               | 9,252         | 29,952         | 239,22                        | 4,38            |
| 378    | Кисель из смородины (с добавлением витамина С) | 150             | 0,008               | 0,165         | 26,445         | 105,75                        | 0,108           |
| 701    | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06           | 43,4                          | 0               |
| 700    | Хлеб ржаной                                    | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0               |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 469    | Булочка домашняя                               | 50              | 6,26                | 3,64          | 26,96          | 179,                          | 0               |
| 401    | Варенец  | 150             | 3,75                | 4,35          | 6,3            | 76,                           | 0,45            |
|        | <b>УЖИН</b>                                    |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 245    | Сырники из творога                             | 120             | 15,192              | 22,32         | 12,912         | 278,4                         | 0,312           |
| 490    | Молоко сгущенное                               | 20              | 1,6                 | 1,34          | 10,096         | 62,576                        | 0,044           |
| 391    | Чай-заварка                                    | 220             | 0,112               | 0,44          | 0,088          | 3,08                          | 0,22            |
| 701    | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 0,2                 | 1,34          | 9,06           | 43,4                          | 0               |
| 700    | Хлеб ржаной                                    | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0               |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | <b>51,772</b>       | <b>55,229</b> | <b>211,538</b> | <b>1543,95</b>                | <b>61,61714</b> |

Категор Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С(мг)   |
|--------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-----------------|
|        |  |                 | жиры                | белки         | углеводы       |                               |                 |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 1010   | Каша молочная ячневая с сахаром и маслом       | 200\5           | 5,37                | 4,365         | 28,092         | 178,548                       | 0               |
| 2      | Бутерброды с джемом или повидлом               | 40\10\15        | 4,645               | 2,943         | 32,571         | 184,364                       | 0,118182        |
| 397    | Какао с молоком                                | 200             | 3,54                | 4,08          | 17,57          | 118,6                         | 1,58            |
|        | <b>2 ЗАВТРАК</b>                               |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 368    | Бананы свежие                                  | 150             | 0,75                | 2,25          | 31,5           | 141,429                       | 15              |
|        | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 75     | Рассольник домашний на мясном бульоне          | 180\20          | 4,074               | 1,656         | 11,818         | 90,6                          | 9,45            |
| 1011   | Плов с говядиной                               | 150             | 10,41               | 11,565        | 37,44          | 299,025                       | 5,475           |
| 378    | Кисель из смородины (с добавлением витамина С) | 200             | 0,011               | 0,22          | 35,26          | 141,                          | 0,44            |
| 45     | Винегрет овощной                               | 40              | 4,013               | 0,56          | 2,913          | 50,04                         | 50,04           |
| 701    | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0               |
| 700    | Хлеб ржаной                                    | 10              | 0,14                | 0,77          | 3,77           | 20,1                          | 0               |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 401    | Варенец  | 200             | 5,                  | 5,8           | 8,4            | 101,333                       | 0,6             |
| 469    | Булочка домашняя                               | 50              | 6,26                | 3,64          | 26,96          | 179,                          | 0               |
|        | <b>УЖИН</b>                                    |                 |                     |               |                |                               |                 |
| 245    | Сырники из творога                             | 160             | 20,256              | 29,76         | 17,216         | 371,2                         | 0,416           |
| 490    | Молоко сгущенное                               | 20              | 1,6                 | 1,34          | 10,096         | 62,576                        | 0,044           |
| 391    | Чай-заварка                                    | 220             | 0,112               | 0,44          | 0,088          | 3,08                          | 0,22            |
| 701    | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 0,3                 | 2,01          | 13,59          | 65,1                          | 0               |
| 700    | Хлеб ржаной                                    | 20              | 0,28                | 1,54          | 7,54           | 40,2                          | 0               |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | <b>66,481</b>       | <b>71,398</b> | <b>277,284</b> | <b>2005,995</b>               | <b>83,08718</b> |