ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: bhmalish.eduds.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "МАЛЫШ" СЕЛА УГЛОВОЕ БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с: с 15.02.2024, 06:13
Действителен до: до 10.05.2025, 06:13
Ключ подписи: 7B5F2456EC1AFE1E200817C0594D6286

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШ» СЕЛА УГЛОВОЕ БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИМЕРНОЕ ВЕСЕННЕЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ С 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ

УТВЕРЖДЕНО:

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ «ДС «МАЛЫШ» ____________С.Ю.ТИМОШЕНКОВА

ПРИКАЗ № 80 – ОД от 10.03.2025г.

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

1 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	168	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150/5/5	4.13	3.22	29.15	162.28	0.00
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	396	Кофейный напиток с молоком сгущеным	150	2.15	1.46	15.50	84.00	0.28
Итого:				8.42	11.28	57.44	365.28	0.28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	67	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	150/20	6.64	3.97	5.18	80.52	11.17
3	253	Рыба, запеченная с морковью	80	8.78	4.09	3.45	86.00	1.24
4	321	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80	14.52
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого				22.20	12.95	55.99	475.28	35.69
Полдник								
1	228	Драчена	60/5	6.42	8.77	3.96	120.00	0.21
2		Хлеб пшеничный	15	1.18	0.15	7.24	32.04	0.00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42
Итого				7.67	8.93	18.30	181.04	1.63
ИТОГО за весь день:				38.74	33.46	156.18	1123.60	40.60

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

2 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00	1.17
2	1	Булочка с маслом	25/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				9.41	13.35	51.06	362.00	2.37
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	77	Суп картофельный с птицей	150/20	5.62	4.41	9.98	102.08	7.20
2	300	Птица отварная	60	13.56	10.20	0.00	146.00	0.00
3	336	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	25.74
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				26.50	20.07	57.01	549.13	33.24
Полдник								
1	231	Сырники из творога	70	13.02	8.86	7.53	162.40	0.18
2	362	Соус яблочный	15	0.01	0.01	2.55	10.40	0.13
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого:				13.07	8.88	17.07	200.80	0.33
ИТОГО за весь день				49.43	42.60	149.59	1213.93	38.94

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

3 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	3.46	4.57	19.76	134.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				10.53	13.45	44.95	343.00	2.22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.75	0.36	15.15	64.00	3.00
2	368	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				2.25	0.86	36.15	159.00	13.00
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150/20	8.89	3.91	9.89	110.52	3.58
2	282	Котлета рубленная мясная	60	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
3	134	Свекла, тушенная в сметане или соусе	100	2.36	7.09	10.68	116.00	1.35
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				24.59	18.68	60.19	542.37	6.31
Полдник								
1	449	Оладьи с повидлом	100/10	7.71	6.87	46.96	270.92	0.40
2	401	Кисломолочный продукт	150	4.50	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого:				12.21	10.62	53.26	346.92	0.85
ИТОГО за весь день:				49.58	43.61	194.55	1391.29	22.38

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

4 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	2.85	5.01	14.29	114.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого:				7.64	13.94	38.39	310.00	2.36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	5.73
2	57	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	150/20	6.69	3.69	7.74	91.17	6.27
3	276	Жаркое по домашнему	170	20.80	5.33	18.50	205.00	7.26
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				32.01	11.47	60.05	505.99	19.56
Полдник								
1	458	Ватрушка с творогом	70	9.62	5.48	29.18	202.00	0.04
2	382	Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	92.70	0.82
Итого				10.04	5.52	51.83	294.70	0.86
ИТОГО за весь день:				50.14	31.23	174.72	1212.69	25.78

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

5 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	6.75	9.74	26.38	221.25	1.64
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				13.82	18.62	51.57	430.25	2.69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.82	0.71	20.19	2.85
2	82	Суп картофельный с макаронными изделиями с	150/20	5.83	4.42	10.28	104.18	4.95
3	304	Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226.00	0.41
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				26.66	12.66	67.73	527.22	9.50
Полдник								
1	139	Котлеты картофельные	70	2.58	5.21	16.46	123.43	7.90
2	350	Соус молочный	15	0.30	0.78	0.70	12.57	10.70
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				2.92	6.00	24.15	164.00	18.62
ИТОГО за день:				43.85	37.58	167.90	1223.47	33.81

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День:понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

6 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	213	Яйцо вареное	40	5.02	4.60	0.28	63.00	0.00
2		Икра кабачковая промышленная	30	0.57	2.67	2.34	36.00	2.10
3	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
4	383	Какао с молоком сгущеным	150	2.74	1.95	18.81	103.80	0.28
Итого:				10.47	15.82	34.22	321.80	2.38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	99	Суп из овощей с мясом	150/20	6.55	3.74	5.59	86.85	6.32
3	256	Котлета рыбная любительская	60	8.25	2.69	6.68	84.00	2.12
4	125	Картофель отварной	105	2.05	3.96	16.12	108.00	14.70
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				21.40	12.84	62.32	489.36	30.91
Полдник								
1	192	Запеканка из смеси круп со свежими плодами	70	4.15	3.98	18.44	126.00	0.40
2	362	Соус яблочный	15	0.01	0.01	2.55	10.40	0.13
3	382	Кисель из сока натурального	150	0.42	0.04	22.65	92.70	0.82
Итого				4.58	4.03	43.64	229.10	1.35
ИТОГО за весь день:				36.90	32.99	164.63	1142.26	37.64

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

7 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	2.85	5.01	14.29	114.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				9.92	13.89	39.48	323.00	2.22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.75	0.36	15.15	64.00	3.00
2	368	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00
Итого:				2.25	0.86	36.15	160.00	13.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.85	0.71	20.19	2.85
2	58	Борщ с картофелем с мясом	150/20	6.83	3.76	8.57	95.52	5.38
3	305	Котлеты рубленные из птицы	60	11.66	2.75	9.98	111.00	0.10
4	165	Каша гречневая рассыпчатая	100	6.00	4.05	26.96	168.00	0.00
5	350	Соус молочный	30	0.60	1.56	1.39	25.14	0.07
6		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
7		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
8	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				29.33	14.58	77.59	596.70	9.69
Полдник								
1	237	Запеканка из творога	70	12.43	8.47	12.85	177.10	0.16
2	362	Соус яблочный	15	0.01	0.01	2.55	10.40	0.13
4	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				12.48	8.49	22.39	215.50	0.31
ИТОГО за весь день:				53.98	37.82	175.61	1295.20	25.22

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

8 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.90	14.12	108.90	0.68
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				9.60	13.22	39.87	316.90	1.88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	5.73
2	76	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	6.86	3.81	10.05	102.12	4.62
3	247	Рыба тушенная с овощами	80	7.48	3.59	2.20	81.00	1.80
4	321	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80	14.52
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
8		Кондитерское изделие	25	0.7	0.82	19.32	87.50	0.00
Итого:				22.00	13.11	81.72	590.24	26.97
Полдник								
1	217	Омлет с морковью	60/5	4.56	9.44	2.26	112.00	0.78
2		Хлеб пшеничный	15	1.18	0.15	7.24	32.04	0.00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42
Итого				5.81	9.60	16.60	173.04	2.20
ИТОГО за весь день:				37.86	36.23	162.64	1182.18	34.05

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

9 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	2.40	3.82	16.10	108.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого:				9.78	13.03	41.97	324.00	2.43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	78	Суп картофельный вегетарианский	150	0.99	3.35	5.48	56.10	5.59
2	298	Голубцы ленивые	120	10.81	6.81	15.04	164.00	15.03
3	355	Соус сметанный с томатом	15	0.26	0.74	1.05	12.01	0.20
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				16.08	11.51	51.55	408.96	22.11
Полдник								
1	473	Булочка "Веснушка"	70	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	400	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05
Итого				10.04	8.37	45.29	296.40	2.05
ИТОГО за весь день:				36.35	33.21	163.26	1131.36	29.59

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

10 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	6.75	9.74	26.38	221.25	1.64
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				12.04	19.06	52.13	429.25	2.84
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	87	Суп с рыбными консервами	150	5.15	5.04	8.59	100.30	5.46
3	274	Мясо тушенное с овощами	170	16.20	13.28	11.03	228.00	3.71
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				25.90	20.77	53.55	538.81	16.94
Полдник								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	70	9.52	7.46	10.24	146.30	0.93
2	362	Соус яблочный	15	0.01	0.01	2.55	10.40	0.13
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				9.57	7.48	19.78	184.70	1.08
ИТОГО за весь день:				47.96	47.61	149.91	1254.76	23.86

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: понедельник
Неделя: третья
Возрастная категория: 1 - 3 лет

11 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	176	Каша вязкая с изюмом	150	4.59	5.89	32.61	232.00	0.65
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	396	Кофейный напиток с молоком сгущеным	150	2.15	1.46	15.50	84.00	0.28
Итого:				8.88	13.95	60.90	435.00	0.93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	77	Суп картофельный с птицей	150/20	5.62	4.41	9.98	102.08	7.20
2	261	Тефтели рыбные тушенные	60	7.72	2.95	8.28	90.00	0.19
3	355	Соус сметанный с томатом	15	0.26	0.74	1.05	12.01	0.20
4	324	Пюре из моркови (I вариант)	100	1.30	3.37	7.05	63.80	3.82
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого				18.92	12.08	56.34	444.74	12.70
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	60/5	6.95	12.87	1.08	148.00	0.13
2		Хлеб пшеничный	15	1.18	0.15	7.24	32.04	0.00
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				8.17	13.03	15.31	208.04	0.15
ИТОГО за весь день:				36.42	39.36	157.00	1189.78	16.78

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: вторник
Неделя: третья
Возрастная категория: 1 - 3 лет

12 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.90	14.12	108.90	0.68
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				12.19	13.50	41.64	336.90	1.95
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	57	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	150/20	6.69	3.69	7.74	91.17	6.27
3	278	Бестроганов из отварного мяса	60/60	15.51	12.43	3.29	187.00	0.01
4	315	Рис отварной	100	2.43	3.58	24.46	139.80	0.00
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				29.18	22.15	69.42	628.48	14.05
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.60	158.00	0.29
2	401	Кисломолочный продукт	150	4.50	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого:				8.58	8.24	29.90	234.00	0.74
ИТОГО за весь день				50.40	44.19	165.41	1301.38	19.74

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: среда
Неделя: третья
Возрастная категория: 1 - 3 лет

13 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом сливочным	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.07
3	394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого:				8.91	12.96	49.41	350.00	2.43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	3.98	3.10	9.26	81.00	6.72
2	137	Рагу из овощей	150	2.29	11.00	14.44	166.00	8.67
3		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
4		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
5	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
6		Кондитерское изделие	25	0.7	0.82	19.32	87.50	0.00
Итого:				10.99	15.53	73.00	511.35	16.68
Полдник								
1	452	Оладьи из творога с повидлом	100/20	6.95	11.24	47.13	328.61	0.42
2	400	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05
Итого:				11.53	15.32	54.71	413.61	2.47
ИТОГО за весь день:				31.88	44.11	201.57	1376.96	24.58

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: четверг
Неделя: третья
Возрастная категория: 1 - 3 лет

14 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	3.69	5.40	17.62	134.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				8.17	14.00	41.04	323.00	2.15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
2	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.75	0.36	15.15	64.00	3.00
Итого:				2.25	0.86	36.15	159.00	13.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.85	0.71	20.19	2.85
2	99	Суп из овощей с мясом	150/20	6.55	3.74	5.59	86.85	6.32
3	282	Биточки рубленные мясные	60	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
4		Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
5	322	Пюре картофельное с морковью	120	2.28	3.69	9.64	100.08	12.59
6		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
7		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
8	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				22.64	20.59	58.54	567.52	22.15
Полдник								
1	230	Вареники ленивые	100/5	8.91	4.45	15.31	208.00	0.19
2	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				8.95	4.46	22.30	236.00	0.21
ИТОГО за весь день:				42.01	39.91	158.03	1285.52	37.51

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: пятница
Неделя: третья
Возрастная категория: 1 - 3 лет

15 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	2.40	3.82	16.10	108.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				10.28	13.42	43.62	336.00	2.44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	5.73
2	58	Борщ с картофелем с мясом	150/20	6.83	3.76	8.57	95.52	5.38
3	291	Запеканка картофельная с мясом, печенью	120/5	8.91	6.59	20.43	177.00	2.85
		Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.00	0.00
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				20.09	16.43	59.97	503.79	15.25
Полдник								
1	473	Булочка "Веснушка"	70	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	401	Кисломолочный продукт	150	4.50	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого				9.96	8.04	44.01	287.40	0.45
ИТОГО за день:				40.78	38.19	172.05	1229.19	21.14

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День:понедельник
Неделя: четвертая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

16 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	206	Макароны отварные с сыром	100/5/15	7.42	8.00	18.15	174.39	0.10
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	383	Какао с молоком сгущеным	150	2.74	1.95	18.81	103.80	0.28
Итого:				12.30	16.55	49.75	397.19	0.38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	13	Овощи по сезону	30	0.22	1.85	0.71	20.19	2.85
2	80	Суп картофельный с крупой, с мясом	150/20	6.90	2.50	8.67	84.57	5.05
3	133	Картофель тушенный в соусе	100	2.14	5.93	15.53	124.00	7.28
4	258	Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.84	83.00	1.83
5		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
6		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
8		Кондитерское изделие	25	0.7	0.82	19.32	87.50	0.00
Итого:				23.17	14.39	82.96	587.66	17.31
Полдник								
1	215	Омлет натуральный	60/5	5.73	11.04	1.10	127.00	0.10
2		Хлеб пшеничный	15	1.18	0.15	7.24	32.04	0.00
3	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42
Итого				6.98	11.20	15.44	188.04	1.52
ИТОГО за весь день:				42.90	42.44	172.60	1274.89	22.21

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: вторник
Неделя: четвертая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

17 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	3.69	5.40	17.62	134.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.98
Итого:				8.17	14.00	41.04	323.00	2.15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150/20	8.89	3.91	9.89	110.52	3.58
2	286	Тефтели мясные (I вариант)	120	8.87	9.83	11.71	171.00	0.85
3	54	Икра свекольная или морковная	100	2.36	7.09	10.68	116.00	1.35
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
7		Кондитерское изделие	25	0.7	0.82	19.32	87.50	0.00
Итого:				24.84	22.26	81.58	661.87	7.07
Полдник								
1	240	Пудинг из творога с яблоками	70	9.52	7.46	10.24	146.30	0.93
2	362	Соус яблочный	15	0.01	0.01	2.55	10.40	0.13
3	392	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02
Итого				9.57	7.48	19.78	184.70	1.08
ИТОГО за весь день:				43.03	44.04	166.85	1271.57	13.30

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: среда
Неделя: четвертая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

18 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	2.85	5.01	14.29	114.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				10.73	14.61	41.81	342.00	2.44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	14	Овощи по сезону	30	0.32	1.84	1.04	22.11	7.47
2	270	Суп рыбный	150	12.85	2.37	17.50	131.00	11.40
3	302	Птица тушенная с овощами	180	9.37	2.28	16.49	124.00	7.34
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
Итого:				26.77	7.10	67.92	465.51	26.51
Полдник								
1	231	Сырники из творога	70	9.30	6.33	7.53	162.40	0.18
2	362	Соус яблочный	15	0.01	0.01	2.55	10.40	0.13
3	393	Чай с сахаром и лимоном	150/10/3,5	0.07	0.01	7.10	29.00	1.42
Итого				9.38	6.35	17.18	201.80	1.73
ИТОГО за весь день:				47.33	28.36	151.36	1111.31	33.68

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: четверг
Неделя: четвертая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

19 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	4.12	4.03	25.31	154.00	1.17
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.07
3	394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.00	1.19
Итого:				8.91	12.96	49.41	350.00	2.43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
Итого:				0.45	0.30	24.45	102.00	3.00
ОБЕД								
1	76	Рассольник ленинградский с мясом	150/20	6.86	3.81	10.05	102.12	4.62
2	301	Птица тушеная	60/60	13.24	10.94	3.52	165.00	0.01
3	321	Пюре картофельное	120	2.44	2.44	16.34	109.80	14.52
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.01	17.91	73.20	1.29
Итого:				26.56	17.80	59.89	553.77	20.44
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.60	158.00	0.29
2	400	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	2.05
Итого				8.66	8.57	31.18	243.00	2.34
ИТОГО за весь день:				44.58	39.63	164.93	1248.77	28.21

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

День: пятница
Неделя: четвертая
Возрастная категория: 1 - 3 лет

20 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	185	Каша жидкая молочная	150	3.46	4.57	19.76	134.00	1.17
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1.20
Итого:				11.34	14.17	47.28	362.00	2.44
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
2	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.75	0.36	15.15	64.00	3.00
Итого:				2.25	0.86	36.15	159.00	13.00
ОБЕД								
1	15	Овощи по сезону	30	0.29	1.84	0.92	21.42	5.73
2	78	Суп картофельный вегетарианский	150	0.99	3.35	5.48	56.10	5.59
3	276	Жаркое по домашнему	170	20.80	5.33	18.50	205.00	7.26
4		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	53.40	0.00
5		Хлеб ржано - пшеничный	25	1.93	0.35	0.00	50.25	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	84.75	0.30
7		Кондитерское изделие	25	0.7	0.82	19.32	87.50	0.00
Итого:				27.01	11.95	77.11	558.42	18.88
Полдник								
1		Кондитерское изделие	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.00
2	401	Кисломолочный продукт	150	4.50	3.75	6.30	76.00	0.45
Итого				6.75	6.69	28.62	201.10	0.45
ИТОГО за весь день:				47.35	33.67	189.16	1280.52	34.77
ИТОГО за 20 дней:				43.57	38.51	167.90	1237.03	28.19

Начальник территориального отдела по Бахчисарайскому району Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым Бонина Л.А. _____

Приложение 1

Наименование	Пищевые вещества (г)					
	Б		Ж		У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак	10.89	18.45%	14.70	26.25%	72.64	33.79%
Обед	23.84	40.41%	15.45	27.58%	65.72	30.57%
Полдник	8.85	14.99%	8.37	14.94%	29.54	13.74%

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром	150/3/4	4.13	3.22	29.15	162.28	168А
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	395А
Итого за завтрак			14.20	16.83	56.58	435.28	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	76.00	399
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/8	7.41	5.66	0	135.47	82А
	Шницель рыбный натуральный	80/3	12.08	3.92	8.21	116.00	258А
	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25	321
	Овощи по сезону № 47	60	1.00	3.00	5.07	51.42	47
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			27.43	16.41	89.27	676.64	
Ужин	Булочка Ванильная	70	4.92	5.61	38.86	255.17	467А
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	401
Итого за ужин			10.14	10.11	46.42	347.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51.77	45.69	201.04	1459.09	

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Булочка "Ромашка" с маслом	25/5	2.30	4.37	16.32	113.10	1Б
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397А
Итого за завтрак			11.93	13.02	49.22	361.70	
Второй завтрак	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368А
Итого за второй завтрак	Итого		1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	200/8	9.18	4.84	6.90	104.88	67А
	Тефтели мясные (2й вариант)	80/2	14.90	16.70	19.50	288.00	287А
	Икра свекольная	120	2.79	5.47	14.76	120.12	54А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376А
Итого за обед			30.75	27.78	96.72	749.50	
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	14.63	209.00	240
	Кисель из натурального сока	180	0.56	0.05	30.20	123.60	382А
Итого за ужин			14.17	10.72	44.83	332.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58.35	52.02	211.77	1538.80	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	3А
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	395А
Итого за завтрак			13.54	14.75	46.00	371.60	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368А
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп рыбный	200	17.13	3.16	23.33	174.66	270А
	Котлета рубленая из птицы	60/2	12.48	2.91	10.00	113.20	305А
	Рагу из овощей	150	2.29	11.00	14.44	166.00	137А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			35.78	17.84	103.33	690.36	
Ужин	Оладьи со сгущеннным молоком	120/30	9.46	8.43	57.63	344.76	449А
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за ужин			9.52	8.45	67.62	384.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58.84	41.04	216.95	1446.72	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за завтрак			8.16	12.08	39.86	300.60	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	76.00	399
Итого за второй завтрак			1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед	Суп картофельный с крупой	200/8	8.73	3.27	11.50	110.28	80А
	Печень по-строгановски	100	13.25	11.22	3.51	185.00	255А
	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25	321
	Овощи по сезону № 70	30	0.33	0.03	1.05	6.00	70
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376А
Итого за обед			28.88	18.24	89.40	662.93	
Ужин	Омлет с сыром	80	9.10	15.80	1.40	184.00	216А
	Икра кабачковая	40	0.00	2.80	2.80	36.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за ужин			10.64	19.06	24.79	309.20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49.18	49.88	175.05	1433.11	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Чай с лимоном	180/7/7	0.12	0.02	10.2	41.00	393А
Итого за завтрак			8.22	12.08	40.07	301.60	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	8.45	4.86	10.32	119.08	57А
	Гуляш из отварного мяса	100	12.85	10.34	3.30	157.50	277А
	Каша гречневая вязкая	150	4.20	2.10	25.05	135.60	168А
	Овощи по сезону № 45	60	1.08	4.93	6.13	73.33	45А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			30.46	23.00	100.36	722.01	
Ужин	Кондитерские изделия	50	3.75	4.90	37.20	183.50	
	Кисель обогощённый витаминами	180	1.60	3.20	25.00	180.00	
Итого за ужин			5.35	8.10	62.20	363.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44.03	43.18	202.63	1387.11	

День:понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150/5/10	10.83	11.67	26.48	254.32	206А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за завтрак			13.03	18.29	49.26	413.32	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	76.00	399
Итого за второй завтрак			0.90	0.00	18.18	76.00	
Обед	Рассольник Ленинградский	200/8	8.68	5.02	13.39	133.68	76А
	Биточки рубленные мясные	60/2	9.32	7.07	9.64	139.00	282А
	Икра свекольная	120	2.79	5.47	14.76	120.12	54А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372
Итого за обед			24.67	18.33	93.35	629.30	
Ужин	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	33.68	191.33	454А
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	401
Итого за ужин			9.30	8.99	41.24	283.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47.90	45.61	202.03	1401.95	

день вторник
неделя вторая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Булочка "Ромашка" с маслом	25/5	2.30	4.37	16.32	113.10	1Б
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397А
Итого за завтрак			8.33	10.33	44.45	302.80	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368А
Итого за второй завтрак			5.25	5.40	58.20	278.50	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200/8	11.38	5.15	13.18	144.88	81А
	Рыба,запеченная с морковью	80	8.78	4.09	3.45	86.00	253
	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25	321
	Овощи по сезону № 70	30	0.33	0.03	1.05	6.00	70
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376А
Итого за обед			27.43	13.10	93.67	610.63	
Ужин	Сырники из творога	70	13.02	8.86	7.53	162.40	231
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за ужин			13.08	8.88	17.52	202.40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63.97	53.69	242.71	1746.07	

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	3А
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	395А
Итого за завтрак			13.54	14.75	46.00	371.60	
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368А
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/8	7.41	5.66	0.00	135.47	82А
	Котлета рубленая из птицы	60/2	12.48	2.91	10.00	113.20	305А
	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	336А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			26.86	14.19	79.70	597.82	
Ужин	Ватрушки с творогом	70	9.45	4.94	27.86	205.00	458А
	Кисель из натурального сока	180	0.56	0.05	30.20	123.60	382А
Итого за ужин			10.01	4.99	58.06	328.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50.41	33.93	183.76	1298.02	

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за завтрак			8.16	17.38	39.86	605.75	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	76.00	399
Итого за второй завтрак			0.90	0.00	18.18	76.00	
Обед	Суп из овощей	200/8	8.26	4.93	7.44	113.28	99А
	Плов из птицы	160	16.00	14.78	26.76	304.00	304
	Овощи по сезону № 47	60	1.00	3.00	5.07	51.42	47
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376А
Итого за обед			28.77	23.37	92.18	693.10	
Ужин	Омлет натуральный	80	7.52	13.46	1.51	157.00	215А
	Икра кабачковая	40	0.00	2.80	2.80	36.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за ужин			9.06	16.72	24.90	282.20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46.89	57.47	175.12	1657.05	

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Чай с лимоном	180/7/7	0.12	0.02	10.2	41.00	393А
Итого за завтрак			8.22	12.08	40.07	301.60	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак			0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Борщ с картофелем	200	8.64	4.95	11.42	124.88	58А
	Жаркое по-домашнему	170	20.80	5.33	18.50	205.00	276А
	Овощи по сезону № 45	60	1.08	4.93	6.13	73.33	45А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			34.40	15.98	91.61	639.71	
Ужин	Кондитерские изделия	50	3.75	4.90	37.20	183.50	
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	400
Итого за ужин			9.23	9.78	46.27	285.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51.85	37.84	177.95	1226.81	

День: понедельник
Неделя: третья
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	213А
	Икра кабачковая	60	0.00	4.20	4.20	54.00	
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	395А
Итого за завтрак			10.07	17.81	31.63	327.00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	76.00	399
Итого за второй завтрак			0.50	0.00	18.18	76.00	
Обед	Рассольник Ленинградский	200/8	8.68	5.02	13.39	133.68	76А
	Биточки рубленные мясные	80/2	12.44	9.24	12.56	183.00	282А
	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25	321
	Овощи по сезону № 47	60	1.00	3.00	5.07	51.42	47
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			29.06	21.09	107.01	561.61	
Ужин	Булочка Ванильная	70	4.92	5.61	38.86	225.17	467А
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	401
Итого за ужин			10.00	10.11	46.42	317.17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49.63	49.01	203.24	1281.78	

День: вторник
Неделя: третья
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.20	18.82	145.20	93А
	Булочка "Ромашка" с маслом	25/5	2.30	4.37	16.32	113.10	1Б
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397А
Итого за завтрак			11.71	12.76	50.96	365.30	
Второй завтрак	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368А
Итого за второй завтрак			1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед	Суп из овощей	200/8	8.26	4.93	7.44	113.28	99А
	Рыба,запеченная с морковью	80	8.78	4.09	3.45	86.00	253
	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.69	209.70	315
	Овощи по сезону № 45	60	1.08	4.93	6.13	73.33	45А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376А
Итого за обед			25.64	20.09	109.27	718.81	
	Запеканка из творога	100	17.76	12.10	18.37	253.00	237 А
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за ужин			17.82	12.12	28.36	293.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56.67	45.47	209.59	1472.11	

День: среда
Неделя: третья
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за завтрак			8.16	12.08	39.86	300.60	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368А
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/8	7.41	5.66	0.00	135.47	82А
	Котлеты рубленные мясные	80/2	12.44	9.24	12.56	183.00	282А
	Каша пшеничная вязкая	150/3	4.20	2.10	25.05	135.60	168Б
	Овощи по сезону № 70	30	0.33	0.03	1.05	6.00	70
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			28.26	17.80	94.22	696.57	
Ужин							
	Пицца "Детская"	100	16.06	13.38	27.94	296.00	465А
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за ужин			16.12	13.40	37.93	336.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52.54	43.28	172.01	1333.17	

День: четверг
Неделя: третья
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	395А
Итого за завтрак			10.95	14.47	44.23	351.60	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	76.00	399
Итого за второй завтрак			3.75	5.10	53.50	243.50	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200/8	11.38	5.15	13.18	144.88	81А
	Шницель рыбный натуральный	80/3	12.08	3.92	8.21	116.00	258А
	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25	321
	Овощи по сезону № 47	60	1.00	3.00	5.07	51.42	47
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376А
Итого за обед			31.03	15.79	99.80	575.06	
Ужин	Омлет с сыром	80	9.10	15.80	1.40	184.00	216А
	Икра кабачковая	40	0.00	2.80	2.80	36.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за ужин			10.64	19.06	24.79	309.20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56.37	54.42	222.32	1479.36	

День: пятница
Неделя: третья
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Чай с лимоном	180/7/7	0.12	0.02	10.2	41.00	393А
Итого за завтрак			8.22	12.08	40.07	301.60	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак			0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	8.45	4.86	10.32	119.08	57А
	Гуляш из отварного мяса	100	12.85	10.34	3.30	157.50	277А
	Каша гречневая вязкая	150/3	4.20	2.10	25.05	135.60	168Б
	Овощи по сезону № 45	60	1.08	4.93	6.13	73.33	45А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			30.46	23.00	100.36	722.01	
Ужин	Кондитерские изделия	50	3.75	4.90	37.20	270.00	
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	400
Итого за ужин			9.23	9.78	46.27	372.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47.91	44.86	186.70	1395.61	

День:понедельник
Неделя: четвертая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150/5/10	10.83	11.67	26.48	254.32	206А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за завтрак			13.03	18.29	49.26	413.32	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	76.00	399
Итого за второй завтрак			0.90	0.00	18.18	76.00	
Обед	Рассольник Ленинградский	200/8	8.68	5.02	13.39	133.68	76А
	Тефтели мясные (2й вариант)	80/2	14.90	16.70	19.50	288.00	287А
	Икра свекольная	120	2.79	5.47	14.76	120.12	54А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			30.25	27.96	103.21	778.30	
Ужин							
	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	33.68	191.33	454А
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	401
Итого за ужин			9.30	8.99	41.24	283.33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53.48	55.24	211.89	1550.95	

День: вторник
Неделя: четвертая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Булочка "Ромашка" с маслом	25/5	2.30	4.37	16.32	113.10	1Б
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	397А
Итого за завтрак			11.93	13.02	49.22	361.70	
Второй завтрак	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00	368А
Итого за второй завтрак			1.50	0.50	21.00	95.00	
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем	200/8	9.18	4.84	6.90	104.88	67А
	Рыба,запеченная с морковью	80	8.78	4.09	3.45	86.00	253
	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25	321
	Овощи по сезону № 70	30	0.33	0.03	1.05	6.00	70
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376А
Итого за обед			25.23	12.79	87.39	570.63	
Ужин							
Ужин	Ленивые Вареники	120/4	17.79	13.03	18.37	261.60	230А
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за ужин			17.85	13.05	28.36	301.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56.51	39.36	185.97	1328.93	

День: среда
Неделя: четвертая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	3А
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	395А
Итого за завтрак			13.54	14.75	46.00	371.60	
Второй завтрак	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	368А
Итого за второй завтрак							
Обед							
Обед	Суп рыбный	200	17.13	3.16	23.33	174.66	270А
	Котлета рубленая из птицы	60/2	12.48	2.91	10.00	113.20	305А
	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	336А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			36.58	11.69	103.03	637.01	
Ужин							
	Ватрушки с творогом	70	9.45	4.94	27.86	205.00	458А
	Кисель из натурального сока	180	0.56	0.05	30.20	123.60	382А
Итого за ужин			10.01	4.99	58.06	328.60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60.13	31.43	207.09	1337.21	

День: четверг
Неделя: четвертая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за завтрак			8.16	12.08	39.86	300.60	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0.90	0.00	18.18	76.00	399
Итого за второй завтрак			4.25	5.10	53.50	243.50	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200/8	11.38	5.15	13.18	144.88	81А
	Плов из птицы	160	16.00	14.78	26.76	304.00	304
	Овощи по сезону № 47	60	1.00	3.00	5.07	51.42	47
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	376А
Итого за обед			31.89	23.59	97.92	724.70	
Ужин							
Ужин	Омлет натуральный	80	7.52	13.46	1.51	157.00	215А
	Икра кабачковая	40	0.00	2.80	2.80	36.00	
	Хлеб пшеничный	20	1.48	0.44	10.60	49.20	1В
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	392А
Итого за ужин			9.06	16.72	24.90	282.20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53.36	57.49	216.18	1551.00	

День: пятница
Неделя: четвертая
Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	3	4	5	6	7	8	2
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	5.96	5.46	17.08	141.60	94А
	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	1А
	Чай с лимоном	180/7/7	0.12	0.02	10.2	41.00	393А
Итого за завтрак			8.22	12.08	40.07	301.60	
Второй завтрак							
Итого за второй завтрак			0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед	Борщ с картофелем	200	8.64	4.95	11.42	124.88	58А
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16.20	13.28	11.03	228.00	274А
	Овощи по сезону № 45	60	1.08	4.93	6.13	73.33	45А
	Хлеб пшеничный	25	1.85	0.55	13.25	61.30	1В
	Хлеб пшенично-ржаной	35	1.64	0.21	17.32	73.50	1В
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	372А
Итого за обед			29.80	23.93	84.14	662.71	
Ужин	Кондитерские изделия	50	3.75	4.90	37.20	270.00	
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	400
Итого за ужин			9.23	9.78	46.27	372.00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47.25	45.79	170.48	1336.31	