

ИП Рублева А.Н.

"29" августа 2025г.

Директор



МБОУ "Кировская средняя школа им. Кухтина Ф.П."

Голубицкая О.Т.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ "КИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА ИМЕНИ КУХТИНА Ф.П"
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
(Возрастная категория детей от 3 до 7 лет)**

День: ПЕРВЫЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная из крупы "Артек"	180	7,8	10,0	39,9	280,8	49,3	0,1	0,9	132,1	199,2	2,1
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	18,0	0,0	1,2	113,2	81,0	0,1
	Повидло фруктовое	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	итого	405	14,5	21,2	69,6	533,7	107,3	0,3	2,1	291,5	328,3	3,5
	2-ой завтрак											
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2
	итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2
	Обед											
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	1,6	3,2	30,2	0,0	0,0	8,6	12,5	14,2	0,2
96	Рассольник Ленинградский (мясной бульон)	200	1,6	4,1	9,6	85,8	0,0	0,1	6,7	23,3	45,4	0,7
312	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119,0	0,0	0,1	15,7	32,0	75,0	0,9
239	Тефтели рыбные	120	9,9	9,7	14,1	183,0	21,7	0,1	1,7	76,4	146,8	0,7
390	Компот из свежих яблок	180	0,6	0,1	28,8	119,5	0,0	0,0	1,0	29,2	21,1	0,6
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	итого	750	22,2	22,4	103,5	724,0	21,7	0,6	34,0	242,8	391,4	5,4
	Полдник											
223	Запеканка из творога	80	17,9	12,1	27,2	288,0	74,2	0,1	0,8	156,3	216,5	1,1
	Молоко сгущенное	20	0,3	1,0	1,2	14,8	6,8	0,0	0,0	5,5	4,5	0,0
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	итого	280	18,2	13,1	42,4	358,9	81,0	0,1	3,5	175,0	223,6	1,5
	ИТОГО за день	1535	55,3	57,1	225,3	1663,6	210,0	1,0	49,6	725,3	954,4	12,6
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

День: ВТОРОЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe
	Завтрак											
181	Каша жидкая молочная манная	180	5,4	3,1	38,0	202,5	16,2	0,1	1,1	118,5	103,7	0,4
416	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4	137,0	112,1	0,4
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,02
15	Сыр	6	1,39	1,77	0,0	21,6	15,6	0,002	0,04	52,8	30,0	0,1
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	итого	411	14,3	16,9	69,2	492,7	93,8	0,3	2,6	354,5	293,9	2,2
	2-ой завтрак											
	Кондитерские изделия	25	1,7	1,9	18,0	95,8	10,0	0,0	0,0	4,9	18,7	0,4
389	Сок	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,0	0,0	3,6	12,6	12,6	2,5
	итого	205	2,6	1,9	36,2	172,1	10,0	0,1	3,6	17,5	31,3	2,9
	Обед											
к/к	Икра кабачковая	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
101	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	1,6	2,2	9,7	68,6	0,0	0,1	6,6	21,4	44,8	0,7
309	Макароны отварные	130	4,8	3,9	22,9	146,0	0,0	0,1	0,0	4,2	32,2	1,0
295	Котлета рубленая из филе курицы	80	12,2	23,5	12,4	310,4	73,1	0,1	0,8	44,4	74,8	1,1
394	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	итого	710	25,9	32,6	101,1	820,7	73,1	0,5	11,1	160,6	259,7	6,2
	Полдник											
452	Булочка домашняя	90	6,4	11,4	48,5	322,2	3,6	0,1	0,0	16,7	63,0	1,2
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	итого	270	6,5	11,4	62,5	378,3	3,6	0,1	2,7	30,0	65,6	1,5
	ИТОГО за день	1596	49,3	62,8	269,0	1863,8	180,5	0,9	20,0	562,6	650,6	12,7
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

День: ТРЕТИЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,8	10,5	33,4	256,5	52,2	0,2	1,1	124,3	165,9	1,1
378	Чай с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	18,0	0,0	1,2	113,2	81,0	0,1
	Повидло фруктовое	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	итого	405	13,5	21,7	63,1	509,4	110,2	0,4	2,3	283,7	295,1	2,5
	2-ой завтрак											
	Кисломолочный напиток	150	4,4	3,8	6,0	75,0	30,0	0,1	1,1	180,0	135,0	0,2
	Кондитерские изделия	25	1,7	1,9	18,0	95,8	10,0	0,0	0,0	4,9	18,7	0,4
	итого	175	6,0	5,6	24,0	170,8	40,0	0,1	1,1	184,9	153,7	0,5
	Обед											
62	Салат из моркови	50	0,6	0,0	5,7	40,9	0,0	0,0	1,7	12,9	26,4	0,3
82	Борщ с картофелем со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83,0	0,0	0,0	8,5	39,8	43,7	1,0
265	Плов с мясом	200	22,0	22,5	34,6	429,4	0,0	0,1	1,7	19,0	266,8	3,5
400	Кисель из сока	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	итого	700	30,9	29,3	104,2	843,0	0,0	0,5	13,1	153,7	429,8	8,0
	Полдник											
67	Винегрет	50	0,7	5,0	3,6	62,6	0,0	0,0	4,8	15,6	21,6	0,4
209	Варенное яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63,0	100,0	0,0	0,0	22,0	76,8	1,0
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	Хлеб ржаной	20	0,0	0,0	1,5	6,2	0,0	0,0	0,4	1,4	0,4	0,0
	итого	300	5,9	9,6	19,4	187,9	100,0	0,1	7,9	52,3	101,4	1,7
	ИТОГО за день	1580	56,3	66,3	210,7	1711,0	250,2	1,0	24,4	674,7	980,0	12,7
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

День: **ЧЕТВЕРТЫЙ**

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,6	9,6	30,1	225,9	52,2	0,1	1,1	117,1	124,3	0,4
385	Молоко кипяченое	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4	137,0	112,1	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
15	Сыр	6	1,4	1,8	0,0	21,6	15,6	0,0	0,0	52,8	30,0	0,1
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	итого	411	13,5	23,4	61,3	516,1	129,8	0,3	2,6	353,0	314,6	2,2
	2-ой завтрак											
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2
	итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2
	Обед											
55	Салат из свеклы с соленными огурцами	50	0,7	3,0	3,1	42,5	0,0	0,0	3,0	15,4	19,8	0,5
83	Суп картофельный рыбный	200	1,9	2,3	17,3	81,0	0,0	0,1	9,6	20,7	61,4	0,9
143	Рагу из овощей	130	2,7	4,2	17,7	119,0	0,0	0,1	15,7	32,0	75,0	0,9
278	Тефтели (говядина)	90	6,4	7,2	8,4	123,5	27,8	0,0	0,6	22,9	72,3	0,7
390	Компот из свежих яблок	180	0,6	0,1	28,8	119,5	0,0	0,0	1,0	29,2	21,1	0,6
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	итого	720	19,0	19,4	105,4	672,1	27,8	0,6	30,1	189,5	338,6	5,9
	Полдник											
222	Пудинг из творога	80	17,9	12,1	27,2	288,0	74,2	0,1	0,8	156,3	216,5	1,1
	Молоко сгущеное	20	0,3	1,0	1,2	14,8	6,8	0,0	0,0	5,5	4,5	0,0
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	итого	280	18,2	13,1	42,4	358,9	81,0	0,1	3,5	175,0	223,6	1,5
	ИТОГО за день	1511	33,0	43,2	190,5	1291,3	157,5	0,9	45,5	571,9	666,7	10,5
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

День: ПЯТЫЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
120	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,0	11,6	30,9	256,5	52,2	0,2	1,1	137,5	207,3	1,5
416	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4	137,0	112,1	0,4
	Повидло фруктовое	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	итого	405	14,5	23,6	62,0	525,1	114,2	0,4	2,6	320,6	367,5	3,3
	2-ой завтрак											
	Кондитерские изделия	25	1,7	1,9	18,0	95,8	10,0	0,0	0,0	4,9	18,7	0,4
	Кисломолочный напиток	150	0,8	0,0	15,2	63,6	0,0	0,0	3,0	10,5	10,5	2,1
	итого	150	2,4	1,9	33,2	159,4	10,0	0,1	3,0	15,4	29,2	2,5
	Обед											
70/71	Натуральные овощи по сезону	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
58	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,0	14,1	109,8	0,0	0,1	8,8	3,7	4,6	1,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,5	211,3	0,0	0,2	0,0	12,8	176,7	4,0
318	Птица тушенная в соусе	100	13,8	26,5	13,9	349,0	82,3	0,1	0,9	50,0	84,2	1,3
394	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	итого	730	30,5	39,7	117,6	965,7	82,3	0,7	13,4	157,1	373,4	9,9
	Полдник											
452	Булочка домашняя	90	6,4	11,4	48,5	322,2	3,6	0,1	0,0	16,7	63,0	1,2
389	Сок	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,0	0,0	3,6	12,6	12,6	2,5
	итого	270	7,3	11,4	66,7	398,5	3,6	0,1	3,6	29,3	75,6	3,7
	ИТОГО за день	1555	54,8	76,5	279,5	2048,8	210,0	1,2	22,5	522,5	845,8	19,3
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

День: ШЕСТОЙ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
183	Каша жидкая молочная гречневая	180	7,8	10,0	39,9	280,8	49,3	0,1	0,9	132,1	199,2	2,1
413	Чай с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	18,0	0,0	1,2	113,2	81,0	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
15	Сыр	6	1,4	1,8	0,0	21,6	15,6	0,0	0,0	52,8	30,0	0,1
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	итого	411	15,8	23,0	69,6	555,3	122,9	0,3	2,1	344,3	358,3	3,6
	2-ой завтрак											
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2
	итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2
	Обед											
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,7	1,6	3,2	30,2	0,0	0,0	8,6	12,5	14,2	0,2
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,0	0,2	4,7	34,1	70,5	1,6
312	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119,0	0,0	0,1	15,7	32,0	75,0	0,9
239	Тефтели рыбные	120	9,9	9,7	14,1	183,0	21,7	0,1	1,7	76,4	146,8	0,7
390	Компот из св. яблок	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	итого	750	24,5	22,5	103,4	740,4	21,7	0,7	31,9	237,1	399,4	6,5
	Полдник											
223	Запеканка из творога	80	17,9	12,1	27,2	288,0	74,2	0,1	0,8	156,3	216,5	1,1
	Молоко сгущенное	20	0,3	1,0	1,2	14,8	6,8	0,0	0,0	5,5	4,5	0,0
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	итого	280	18,2	13,1	42,4	358,9	81,0	0,1	3,5	175,0	223,6	1,5
	ИТОГО за день	1541	59,0	59,0	225,2	1701,7	225,6	1,2	47,6	772,4	992,4	13,7
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

День: СЕДЬМОЙ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная овсяная (Геркулес)	180	5,4	3,1	38,0	202,5	16,2	0,1	1,1	118,5	103,7	0,4
385	Молоко кипяченое	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4	137,0	112,1	0,4
	Повидло фруктовое	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	итого	405	12,9	15,1	69,2	471,1	78,2	0,3	2,6	301,7	263,9	2,1
	2-ой завтрак											
	Кондитерские изделия	25	1,7	1,9	18,0	95,8	10,0	0,0	0,0	4,9	18,7	0,4
389	Сок	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,0	0,0	3,6	12,6	12,6	2,5
	итого	205	2,6	1,9	36,2	172,1	10,0	0,1	3,6	17,5	31,3	2,9
	Обед											
52	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,0	4,1	46,4	0,0	0,0	3,3	17,7	20,3	0,7
96	Рассольник Ленинградский (мясной бульон)	200	1,6	4,1	9,6	85,8	0,0	0,1	6,7	23,3	45,4	0,7
304	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,7	0,0	0,0	0,0	1,2	52,8	0,5
295	Котлета рубленая из филе курицы	80	12,2	23,5	12,4	310,4	73,1	0,1	0,8	44,4	74,8	1,1
394	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	итого	710	24,6	38,1	113,0	914,0	73,1	0,5	12,0	168,7	286,2	6,1
	Полдник											
220	Макароны отварные с сыром	145	9,8	11,6	24,7	162,8	83,5	0,1	0,2	214,0	146,5	0,9
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	итого	325	9,9	11,6	38,7	218,9	83,5	0,1	2,9	227,3	149,1	1,2
	ИТОГО за день	1645	50,0	66,7	257,1	1776,2	244,8	0,9	21,1	715,2	730,5	12,4
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

День: **ВОСЬМОЙ**

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная пшениная	180	6,8	10,5	33,4	256,5	52,2	0,2	1,1	124,3	165,9	1,1
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	18,0	0,0	1,2	113,2	81,0	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Сыр	6	1,4	1,8	0,0	21,6	15,6	0,0	0,0	52,8	30,0	0,1
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	итого	411	14,9	23,5	63,1	531,0	125,8	0,4	2,4	336,5	325,1	2,6
	2-ой завтрак											
	Кондитерские изделия	25	1,7	1,9	18,0	95,8	10,0	0,0	0,0	4,9	18,7	0,4
	Кисломолочный напиток	150	4,4	3,8	6,0	75,0	30,0	0,1	1,1	180,0	135,0	0,2
	итого	175	6,0	5,6	24,0	170,8	40,0	0,1	1,1	184,9	153,7	0,5
	Обед											
70/71	Натуральные овощи по сезону	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
83	Суп картофельный рыбный	200	1,9	2,3	17,3	81,0	0,0	0,1	9,6	20,7	61,4	0,9
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,5	211,3	0,0	0,2	0,0	12,8	176,7	4,0
294	Бефстроганов	100	12,2	23,5	12,4	310,4	73,1	0,1	0,8	44,4	74,8	1,1
400	Кисель из сока	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	итого	730	28,8	34,0	119,3	898,3	73,1	0,7	14,1	168,5	420,8	9,3
	Полдник											
67	Винегрет	50	0,7	0,5	3,6	62,6	0,0	0,0	4,8	15,6	21,6	0,4
209	Варенное яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63,0	100,0	0,0	0,0	22,0	76,8	1,0
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	Хлеб ржаной	20	0,0	0,0	1,5	6,2	0,0	0,0	0,4	1,4	0,4	0,0
	итого	300	5,9	5,1	19,4	187,9	100,0	0,1	7,9	52,3	101,4	0,0
	ИТОГО за день	1616	55,6	68,3	225,9	1788,0	338,9	1,3	25,4	742,2	1001,0	12,5
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

День: ДЕВЯТЫЙ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,6	9,6	30,1	225,9	52,2	0,1	1,1	117,1	124,3	0,4
416	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4	137,0	112,1	0,4
	Повидло фруктовое	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	итого	405	12,1	21,6	61,3	494,5	114,2	0,3	2,6	300,2	284,6	2,1
	2-ой завтрак											
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2
	итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2
	Обед											
к/к	Икра кабачковая	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
58	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,0	14,1	109,8	0,0	0,1	8,8	3,7	4,6	1,3
309	Макароны отварные	130	4,8	3,9	22,9	146,0	0,0	0,1	0,0	4,2	32,2	1,0
278	Тефтели (говядина)	90	6,4	7,2	8,4	123,5	27,8	0,0	0,6	22,9	72,3	0,7
390	Компот из св яблок	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	итого	720	20,5	19,0	101,5	675,0	27,8	0,5	13,0	121,3	217,0	6,3
	Полдник											
222	Пудинг из творога	80	17,9	12,1	27,2	288,0	74,2	0,1	0,8	156,3	216,5	1,1
	Молоко сгущенное	20	0,3	1,0	1,2	14,8	6,8	0,0	0,0	5,5	4,5	0,0
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	итого	280	18,2	13,1	42,4	358,9	81,0	0,1	3,5	175,0	223,6	1,5
	ИТОГО за день	1505	51,2	54,1	215,0	1575,5	222,9	0,9	29,1	612,6	736,2	12,1
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
	Завтрак											
183	Каша жидкая молочная гречневая	180	7,0	11,6	30,9	256,5	52,2	0,2	1,1	137,5	207,3	1,5
413	Чай с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	18,0	0,0	1,2	113,2	81,0	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Сыр	6	1,4	1,8	0,0	21,6	15,6	0,0	0,0	52,8	30,0	0,1
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	итого	411	15,1	24,6	60,6	531,0	125,8	0,4	2,3	349,6	366,4	3,1
	2-ой завтрак											
	Кондитерские изделия	25	1,7	1,9	18,0	95,8	10,0	0,0	0,0	4,9	18,7	0,4
	Кисломолочный напиток	150	0,8	0,0	15,2	63,6	0,0	0,0	3,0	10,5	10,5	2,1
	итого	150	0,8	0,0	15,2	63,6	0,0	0,0	3,0	10,5	10,5	2,1
	Обед											
67	Винегрет	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
101	Суп картофельный с крупой (мясной бульон)	200	1,6	2,2	9,7	68,6	0,0	0,1	6,6	21,4	44,8	0,7
291	Плов из птицы	200	18,0	8,9	36,5	298,7	28,0	0,1	6,5	36,1	189,3	1,9
394	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	итого	700	26,9	14,1	102,3	663,0	28,0	0,5	16,8	148,1	342,0	5,9
	Полдник											
452	Булочка домашняя	90	6,4	11,4	48,5	322,2	3,6	0,1	0,0	16,7	63,0	1,2
389	Сок	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,0	0,0	3,6	12,6	12,6	2,5
	итого	270	7,3	11,4	66,7	398,5	3,6	0,1	3,6	29,3	75,6	3,7
	ИТОГО за день	1531	50,0	50,1	244,7	1656,1	157,4	1,1	25,7	537,5	794,5	14,8
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5