

УТВЕРЖДАЮ

ИП Рублева А.Н.

Рублева

Рублева А.Н.

"29" августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



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 1 до 3 лет)**

День: ПЕРВЫЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг- ккая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		A	B ₁	C	Ca	P	Fe
Завтрак												
182	Каша жидккая молочная из крупы "Артек"	160	6,9	8,8	35,5	249,6	43,8	0,1	0,8	117,4	177,0	1,9
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	15,0	0,0	1,0	94,3	67,5	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	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	итого	350	12,6	19,5	60,6	473,6	98,8	0,3	1,8	251,7	286,2	3,1
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												
45	Салат из белокачанной капусты	30	0,4	0,1	1,9	18,1	0,0	0,0	5,1	7,5	8,5	0,1
96	Рассольник Ленинградский (мясной бульон)	180	1,5	3,7	8,6	77,2	0,0	0,1	6,0	21,0	40,8	0,7
312	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,4	109,8	0,0	0,1	14,5	29,6	69,3	0,8
239	Тефтели рыбные	100	8,3	8,1	11,8	152,5	18,1	0,1	1,4	63,7	122,3	0,6
390	Компот из свежих яблок	150	0,5	0,1	24,0	99,6	0,0	0,0	0,8	24,4	17,6	0,5
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8
	итого	640	18,8	18,1	88,5	617,1	18,1	0,5	28,1	205,5	334,7	4,6
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 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	150	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	итого	250	18,2	13,1	42,4	358,9	81,0	0,1	3,5	175,0	223,6	1,5
ИТОГО за день		1340	50,0	51,1	201,3	1496,7	197,9	0,9	43,4	648,2	855,6	11,4
Норматив по САНПиН (75%)		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	337,5	0,6	33,8	600,0	525,0	7,5

День: ВТОРОЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	C	Ca	P	Fe	
Завтрак													
181	Каша жидккая молочная манная	160	4,8	2,8	33,8	180,0	14,4	0,1	0,9	105,3	92,2	0,4	
416	Какао с молоком	150	3,1	2,7	13,2	89,0	18,3	0,0	1,2	114,2	93,4	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	5	1,16	1,48	0,0	18,0	13,0	0,002	0,04	44,0	25,0	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1	
	итого	355	12,3	15,5	60,2	435,2	85,7	0,2	2,2	303,4	252,3	1,9	
2-ой завтрак													
	Кондитерские изделия	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3	
389	Сок	150	0,8	0,0	15,2	63,6	0,0	0,0	3,0	10,5	10,5	2,1	
	итого	170	2,1	1,5	29,6	140,2	8,0	0,0	3,0	14,5	25,5	2,4	
Обед													
к/к	Икра кабачковая	30	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)	180	1,5	2,2	9,7	68,6	0,0	0,1	6,6	21,4	44,8	0,7	
309	Макароны отварные	120	4,4	3,6	21,2	134,8	0,0	0,0	0,0	3,9	29,7	0,9	
295	Котлета рубленая из филе курицы	70	10,7	20,6	10,8	271,6	64,0	0,1	0,7	38,9	65,5	1,0	
394	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	0,0	0,8	10,6	3,3	0,7	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1	
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8	
	итого	610	22,8	28,9	89,3	726,8	64,0	0,5	10,8	142,7	234,5	5,5	
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			1405	43,8	57,3	241,5	1680,5	161,3	0,8	18,7	490,6	577,9	11,3
Норматив по САНПиН (75%)			1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	337,5	0,6	33,8	600,0	525,0	7,5

День: ТРЕТИЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		A	B ₁	C	Ca	P	Fe
Завтрак												
182	Каша жидккая молочная пшеничная	160	6,8	10,5	33,4	256,5	52,2	0,2	1,1	124,3	165,9	1,1
378	Чай с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	15,0	0,0	1,0	94,3	67,5	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	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	итого	350	12,5	21,1	58,5	480,5	107,2	0,4	2,1	258,5	275,1	2,3
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	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3
	итого	175	5,7	5,3	20,4	151,6	38,0	0,1	1,1	184,0	150,0	0,4
Обед												
62	Салат из моркови с сахаром	30	0,4	0,1	3,4	24,5	0,0	0,0	1,0	7,7	15,8	0,2
82	Борщ с картофелем со сметаной	180	1,4	3,9	8,7	83,0	0,0	0,0	8,5	39,8	43,7	1,0
265	Плов с мясом	160	17,6	18,0	27,7	343,5	0,0	0,1	1,4	15,2	213,4	2,8
400	Кисель из сока	150	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	0,0	0,8	10,6	3,3	0,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8
	итого	580	25,2	24,4	86,5	696,9	0,0	0,4	11,9	132,7	352,4	6,7
Полдник												
67	Винегрет	40	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	150	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	260	5,9	9,6	19,4	187,9	100,0	0,1	7,9	52,3	101,4	1,7
ИТОГО за день		1365	49,3	60,4	184,9	1516,9	245,2	0,9	23,0	627,5	879,0	11,2
Норматив по САНПиН (75%)		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	337,5	0,6	33,8	600,0	525,0	7,5

День: ЧЕТВЕРТЫЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		A	B ₁	C	Ca	P	Fe
	Завтрак											
182	Каша жидккая молочная рисовая	160	4,6	9,6	30,1	225,9	52,2	0,1	1,1	117,1	124,3	0,4
385	Молоко кипяченое	150	3,1	2,7	13,2	89,0	18,3	0,0	1,2	114,2	93,4	0,4
14	Масло сливочное	100	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
15	Сыр	5	1,2	1,5	0,0	18,0	13,0	0,0	0,0	44,0	25,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	итого	355	12,1	22,3	56,5	481,1	123,5	0,3	2,4	315,2	284,4	1,9
	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 огурцами солеными	30	0,4	1,8	1,9	25,5	0,0	0,0	1,8	9,2	11,9	0,9
83	Суп картофельный рыбный	180	1,9	2,3	17,3	81,0	0,0	0,1	9,6	20,7	61,4	0,9
143	Рагу из овощей	110	2,2	3,5	15,0	100,7	0,0	0,1	13,3	27,1	63,5	0,7
278	Тефтели (говядина)	80	5,7	6,4	7,5	109,8	24,7	0,0	0,5	20,3	64,3	0,6
390	Компот из свежих яблок	150	0,5	0,1	24,0	99,6	0,0	0,0	0,8	24,4	17,6	0,5
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8
	итого	610	16,4	16,4	91,5	576,5	24,7	0,5	26,3	161,1	294,9	5,6
	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	150	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	итого	250	18,2	13,1	42,4	358,9	81,0	0,1	3,5	175,0	223,6	1,5
	ИТОГО за день	1315	29,1	39,1	171,7	1160,6	148,2	0,8	41,3	505,6	592,9	10,0
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	337,5	0,6	33,8	600,0	525,0	7,5

День: ПЯТЫЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		A	B ₁	C	Ca	P	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	150	3,1	2,7	13,2	89,0	18,3	0,0	1,2	114,2	93,4	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	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	итого	370	13,4	22,8	57,2	493,7	110,5	0,4	2,3	291,5	342,4	3,0
2-ой завтрак												
	Кондитерские изделия	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3
	Кисломолочный напиток	150	0,8	0,0	15,2	63,6	0,0	0,0	3,0	10,5	10,5	2,1
	итого	170	2,1	1,5	29,6	140,2	8,0	0,0	3,0	14,5	25,5	2,4
Обед												
70/71	Натуральные овощи по сезону	30	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
58	Свекольник со сметаной	180	2,1	5,0	14,1	109,8	0,0	0,1	8,8	3,7	4,6	1,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195,0	0,0	0,2	0,0	11,9	163,1	3,6
318	Птица тушенная в соусе	80	13,8	26,5	13,9	349,0	82,3	0,1	0,9	50,0	84,2	1,3
394	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	0,0	0,8	10,6	3,3	0,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8
	итого	620	29,0	38,8	106,6	905,7	82,3	0,6	13,2	144,1	346,4	9,1
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	150	0,8	0,0	15,2	63,6	0,0	0,0	3,0	10,5	10,5	2,1
	итого	240	7,2	11,4	63,7	385,8	3,6	0,1	3,0	27,2	73,5	3,3
ИТОГО за день		1400	51,6	74,6	257,0	1925,3	204,4	1,1	21,5	477,3	787,8	17,8
Норматив по САНПиН (75%)		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	337,5	0,6	33,8	600,0	525,0	7,5

День: ШЕСТОЙ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	C	Ca	P	Fe	
Завтрак													
183	Каша жидккая 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	150	2,4	2,0	12,0	75,8	15,0	0,0	1,0	94,3	67,5	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	5	1,2	1,5	0,0	18,0	13,0	0,0	0,0	44,0	25,0	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1	
	итого	375	14,6	22,0	65,0	522,8	117,3	0,3	1,9	310,3	333,4	3,4	
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	30	0,4	0,1	1,9	18,1	0,0	0,0	5,1	7,5	8,5	0,1	
102	Суп картофельный с горохом	180	4,4	4,2	13,2	118,6	0,0	0,2	4,7	34,1	70,5	1,6	
312	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,4	109,8	0,0	0,1	14,5	29,6	69,3	0,8	
239	Тефтели рыбные	100	8,3	8,1	11,8	152,5	18,1	0,1	1,4	63,7	122,3	0,6	
390	Компот из св. яблок	150	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	0,0	0,8	10,6	3,3	0,7	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1	
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8	
	итого	640	21,4	18,7	90,0	644,9	18,1	0,6	26,7	204,9	350,1	5,8	
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 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	150	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3	
	итого	250	18,2	13,1	42,4	358,9	81,0	0,1	3,5	175,0	223,6	1,5	
ИТОГО за день			1365	54,6	54,2	207,2	1573,6	216,4	1,0	42,2	706,3	918,1	12,8
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	337,5	0,6	33,8	600,0	525,0	7,5	

День: СЕДЬМОЙ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B ₁	C	Ca	P	Fe	
Завтрак													
182	Каша жидккая 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	150	3,1	2,7	13,2	89,0	18,3	0,0	1,2	114,2	93,4	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	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1	
	итого	370	11,8	14,4	64,4	439,7	74,5	0,2	2,3	272,6	238,8	1,9	
2-ой завтрак													
	Кондитерские изделия	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3	
389	Сок	150	0,8	0,0	15,2	63,6	0,0	0,0	3,0	10,5	10,5	2,1	
	итого	170	2,1	1,5	29,6	140,2	8,0	0,0	3,0	14,5	25,5	2,4	
Обед													
52	Салат из отварной свеклы	30	0,4	1,8	2,5	27,8	0,0	0,0	2,0	10,6	12,2	0,4	
96	Рассольник Ленинградский (мясной бульон)	180	1,5	3,7	8,6	77,2	0,0	0,1	6,0	21,0	40,8	0,7	
304	Рис отварной	120	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	70	10,7	20,6	10,8	271,6	64,0	0,1	0,7	38,9	65,5	1,0	
394	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	0,0	0,8	10,6	3,3	0,7	
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1	
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8	
	итого	610	21,6	33,2	100,4	804,2	64,0	0,5	9,8	141,7	250,8	5,2	
Полдник													
220	Макароны отварные с сыром	130	8,8	10,4	22,2	146,0	74,9	0,1	0,1	191,9	131,3	0,8	
411	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3	
	итого	280	8,9	10,4	36,2	202,1	74,9	0,1	2,8	205,2	133,9	1,1	
ИТОГО за день			1430	44,3	59,4	230,6	1586,2	221,4	0,8	17,9	633,9	649,0	10,5
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	337,5	0,6	33,8	600,0	525,0	7,5	

День: ВОСЬМОЙ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		A	B ₁	C	Ca	P	Fe
Завтрак												
182	Каша жидккая молочная пшеничная	160	6,8	10,5	33,4	256,5	52,2	0,2	1,1	124,3	165,9	1,1
414	Кофеинный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8	15,0	0,0	1,0	94,3	67,5	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	5	1,4	1,8	0,0	21,6	15,6	0,0	0,0	52,8	30,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	итого	355	13,9	22,9	58,5	502,1	122,8	0,4	2,1	311,3	305,1	2,4
2-ой завтрак												
	Кондитерские изделия	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3
	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	5,7	5,3	20,4	151,6	38,0	0,1	1,1	184,0	150,0	0,4
Обед												
70/71	Натуральные овощи по сезону	30	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
83	Суп картофельный рыбный	180	1,9	2,3	17,3	81,0	0,0	0,1	9,6	20,7	61,4	0,9
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195,0	0,0	0,2	0,0	11,9	163,1	3,6
294	Бефстроганов	80	12,2	23,5	12,4	310,4	73,1	0,1	0,8	44,4	74,8	1,1
400	Кисель из сока	150	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	0,0	0,8	10,6	3,3	0,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8
	итого	620	27,2	33,2	108,3	838,3	73,1	0,7	13,9	155,5	393,8	8,5
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	150	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	270	5,9	5,1	19,4	187,9	100,0	0,1	7,9	52,3	101,4	1,7
ИТОГО за день		1420	52,7	66,5	206,6	1679,9	333,9	1,2	25,0	703,1	950,4	13,1
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	337,5	0,6	33,8	600,0	525,0	7,5

День: ДЕВЯТЫЙ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		A	B ₁	C	Ca	P	Fe
Завтрак												
182	Каша жидккая молочная рисовая	160	4,6	9,6	30,1	225,9	52,2	0,1	1,1	117,1	124,3	0,4
416	Какао с молоком	150	3,1	2,7	13,2	89,0	18,3	0,0	1,2	114,2	93,4	0,4
	Повидло фруктовое	100	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	итого	350	11,0	20,9	56,5	463,1	110,5	0,3	2,3	271,2	259,4	1,9
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	30	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
58	Свекольник со сметаной	180	2,1	5,0	14,1	109,8	0,0	0,1	8,8	3,7	4,6	1,3
309	Макароны отварные	120	4,4	3,6	21,2	134,8	0,0	0,0	0,0	3,9	29,7	0,9
278	Тефтели (говядина)	80	5,7	6,4	7,5	109,8	24,7	0,0	0,5	20,3	64,3	0,6
390	Компот из св яблок	150	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	0,0	0,8	10,6	3,3	0,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8
	итого	620	18,4	17,5	90,4	606,2	24,7	0,4	12,8	106,5	193,1	5,7
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	150	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	итого	250	18,2	13,1	42,4	358,9	81,0	0,1	3,5	175,0	223,6	1,5
ИТОГО за день		1320	48,0	51,9	199,0	1475,2	216,1	0,8	28,6	568,7	687,2	11,3
	Норматив по САНПиН (75%)	1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	337,5	0,6	33,8	600,0	525,0	7,5

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1 - 3 года

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		A	B ₁	C	Ca	P	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	150	2,4	2,0	12,0	75,8	15,0	0,0	1,0	94,3	67,5	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	5	1,4	1,8	0,0	21,6	15,6	0,0	0,0	52,8	30,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	итого	375	14,1	24,0	56,0	502,1	122,8	0,4	2,1	324,5	346,5	2,9
2-ой завтрак												
	Кондитерские изделия	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3
	Кисломолочный напиток	150	0,8	0,0	15,2	63,6	0,0	0,0	3,0	10,5	10,5	2,1
	итого	170	2,1	1,5	29,6	140,2	8,0	0,0	3,0	14,5	25,5	2,4
Обед												
67	Винегрет	30	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)	180	1,5	2,2	9,7	68,6	0,0	0,1	6,6	21,4	44,8	0,7
291	Плов из птицы	160	14,4	7,2	29,2	238,9	22,4	0,1	5,2	28,9	151,5	1,5
394	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,1	20,9	86,0	0,0	0,0	0,8	10,6	3,3	0,7
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0,0	0,1	0,1	37,5	38,7	1,1
	Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,0	0,1	0,1	21,9	37,5	0,8
	итого	580	22,1	11,9	86,5	559,4	22,4	0,5	15,3	128,8	290,8	5,1
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	150	0,8	0,0	15,2	63,6	0,0	0,0	3,0	10,5	10,5	2,1
	итого	240	7,2	11,4	63,7	385,8	3,6	0,1	3,0	27,2	73,5	3,3
ИТОГО за день		1365	45,5	48,7	235,7	1587,5	156,8	1,0	23,4	495,0	736,3	13,6
Норматив по САНПиН (75%)		1100	31,5	35,3	152,3	1050,0	337,5	0,6	33,8	600,0	525,0	7,5