Утверждаю
Директор
МБОУ "Красномакская СОШ"

_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд для питания воспитанников 1-3 года

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная к категория:3-7 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	94	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150/5/10	5.92	5.93	17.93	148.80	0.91
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Чай с сахаром	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				10.91	14.94	45.08	358.80	2.08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100.00	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.0	95.00	10.00
ОБЕД								
1	58	Борщ с картофелем	200	6.88	6.72	11.47	133.80	11.40
2	305	Плов из птицы	160	59.00	5.81	26.76	226.00	0.41
3	45	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	60	0.90	3.70	5.00	56.30	15.70
4		Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	113.00	0.36
Итого				72.12	16.84	95.52	661.10	27.87
Полдник								
1	473	Булочка "Веснушка"	70	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
Итого				10.94	9.17	46.78	313.40	2.46
ИТОГО за весь день:				95.47	45.69	201.04	1428.30	42.41

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная к категория:3-7 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	94	Суп молочный с рисовой крупой	200.00	4.82	5.08	16.83	132.40	0.91
2	1	Булочка "Ромашка" с маслом	25//5	2.29	4.38	16.32	113.00	0.00
3	397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				10.78	12.65	48.97	352.40	2.34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
ОБЕД								
1	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9.18	4.84	6.90	104.88	14.89
2	282	Котлета рубленная мясная	60/5	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
3	321	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25	18.16
4	45	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	60	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5		Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				27.80	19.28	94.26	671.13	39.20
Полдник								
1	231	Сырник из творога	100.00	18.69	12.67	11.40	234.00	0.28
2		Молоко сгущеное	30.00	2.40	2.55	16.80	99.00	0.00
3	392	Чай с сахаром	180//10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого:				21.15	15.24	38.19	373.00	0.31
ИТОГО за весь день				60.27	47.53	210.76	1519.53	55.17

День: среда
Неделя: первая
Возрастная к категория:3-7 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	94	Суп молочный с пшеном	200	5.80	5.48	18.57	146.80	0.91
2	1	Батон пшеничный с маслом	30//5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20
Итого:				10.61	14.42	45.67	354.80	2.11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
2		Кондитерские изделия	25	1.88	2.45	18.60	90.00	0.00
Итого:				3.38	2.95	39.60	185.00	10.00
ОБЕД								
1	57	Борщ с капустой и картофелем	200	6.69	3.69	7.74	91.17	6.27
2	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16.20	13.28	13.03	228.00	3.71
3		Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
4		Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
5	33	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	60	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	113.00	0.36
Итого:				29.13	21.28	78.06	620.47	16.04
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	4.08	4.49	23.68	191.33	0.17
2	401	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
Итого:				9.30	8.99	31.24	283.33	0.71
ИТОГО за весь день:				52.42	47.64	194.57	1443.60	28.86

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная к категория:3-7 лет

4 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	10.83	11.67	26.48	254.32	0.14
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	180	2.65	1.79	18.83	102.00	0.34
Итого:				15.62	20.06	58.10	475.32	0.48
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
Итого:				5.25	5.40	58.20	218.50	13.32
ОБЕД								
1	99	Суп из овощей	200	8.29	4.93	7.44	113.28	8.43
2	258	Шницель рыбный натуральный	80/5	12.08	3.92	8.21	116.00	2.62
3	315	Рис отварной	150	3.64	5.37	36.69	209.70	0.00
4		Хлеб пшеничный	20	1.60	0.20	9.60	46.00	0.00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
6	47	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	30	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				29.45	18.43	104.83	705.98	17.11
Полдник								
1	228	Драчена	80	8.52	11.69	5.05	160.00	0.28
2		Икра кабачковая промышленная	60	1.14	5.34	4.68	72.00	0.00
3		Хлеб пшеничный	20	1.60	0.20	9.60	46.00	0.00
4	392	Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого				11.32	17.25	29.32	318.00	0.31
ИТОГО за весь день:				61.64	61.14	250.45	1433.11	31.22

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная к категория:3-7 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	206	Макаронные изделия отварные с сыром	150/5/15	7.74	8.34	18.92	181.66	0.11
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	393	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.2	41.00	2.83
Итого:				12.59	15.24	43.68	361.66	3.01
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/25	7.41	5.66	13.71	135.47	6.6
2	305	Котлета рубленая из птицы	60/5	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
3	336	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	25.74
4		Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	113.00	0.36
Итого:				25.16	18.19	89.78	632.12	32.79
Полдник								
1		Кондитерские изделия	50	3.75	4.90	37.20	270.00	10.70
2	401	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.07
Итого				8.97	9.40	44.76	362.00	10.77
ИТОГО за день:				48.22	43.33	199.22	1450.78	56.57

День:понедельник
Неделя: вторая
Возрастная к категория:3-7 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	165	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	150/5/5	5.56	5.16	18.35	142.20	0.91
2	1	Батон пшеничный с маслом	30//5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Чай с сахаром	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				10.55	14.17	45.50	352.20	2.08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с бобовыми	200/25	11.38	5.15	13.18	144.88	4.77
2	256	Котлета рыбная любительская	80/5	10.15	4.21	10.67	121.00	2.12
3	321	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25	18.16
4	45	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	60	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5		Хлеб пшеничный	20	1.60	0.20	9.60	46.00	0.00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				30.03	16.63	96.77	670.13	31.11
Полдник								
1	216	Омлет с сыром	80	9.10	15.80	1.40	184.00	0.17
2		Икра промышленная кабачковая	60	1.14	5.34	4.68	72.00	0.27
3		Хлеб пшеничный	20	1.60	0.20	9.60	46.00	0.00
4	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого				11.90	21.36	25.67	342.00	0.47
ИТОГО за весь день:				53.02	52.52	197.28	1487.33	46.98

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная к категория:3-7 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	94	Суп молочный с хлопьями "Геркулес"	200	5.92	5.93	17.93	148.80	0.91
2	1	Булочка "Ромашка" с маслом	25/5	2.29	4.38	16.32	113.00	0.00
3	393	Чай с лимоном	180//7	0.12	0.02	10.2	41.00	2.83
Итого:				8.33	10.33	44.45	302.80	3.74
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				5.25	5.40	58.20	278.50	10.00
ОБЕД								
1	270	Суп рыбный	200	17.13	3.16	23.33	174.66	6.15
2	287	Тефтели мясные 2 вариант	80	11.18	12.53	14.63	216.00	1.03
3	54	Икра свекольная	120	2.79	5.47	14.76	120.12	8.04
4		Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	113.00	0.36
Итого:				36.44	21.77	105.01	755.78	15.58
Полдник								
1	237	Запеканка из творога	100	17.76	12.10	18.37	253.00	0.24
2		Молоко сгущеное	30	2.40	2.55	16.80	99.00	0.00
3	395	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого				20.22	14.67	45.16	392.00	0.27
ИТОГО за весь день:				70.24	52.17	252.82	1729.08	29.59

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная к категория:3-7 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	168	Каша гречневая вязка с сахаром	150/5/5	4.08	4.08	25.05	153.00	0.00
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43
Итого:				9.89	13.87	53.66	379.00	1.43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	58	Борщ с картофелем	200	8.64	4.95	11.42	124.88	7.17
2	276	Жаркое по домашнему	170	15.42	12.41	3.96	188.00	0.60
4	20	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	60	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5		Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				30.30	21.67	72.67	602.88	13.83
Полдник								
1	94	Булочка ванильная	50	9.65	11.24	47.13	328.61	42.00
2	393	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого				9.71	11.26	57.12	368.61	42.03
ИТОГО за весь день:				51.40	47.30	204.45	1445.49	67.29

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная к категория:3-7 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	93	Суп молочный с макаронными изделями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0.91
2	3	Батон пшеничный с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	393	Чай с лимоном	180//7	0.12	0.02	10.2	41.00	2.83
Итого:				10.60	17.38	43.60	605.75	3.81
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
ОБЕД								
1	76	Рассольник Ленинградский	200	8.68	5.02	13.39	133.68	6.15
2	256	Котлета рыбная любительская	80/5	11.16	3.90	9.04	116.00	3.06
3	321	Пюре картофельное	150	3.06	3.06	20.43	137.25	18.16
4	33	Овощи по сезону	60	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5		Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
7	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	113.00	0.36
Итого:				29.14	16.29	100.15	586.96	33.43
Полдник								
1	454	Пирожки печеные	70	4.00	4.49	23.68	191.33	0.17
2	401	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
Итого				9.22	8.99	31.24	283.33	0.71
ИТОГО за весь день:				49.50	43.02	204.33	1599.04	51.27

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная к категория:3-7 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	94	Суп молочные с рисовой крупой	200	4.82	5.08	16.83	132.40	0.91
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	1.43
Итого:				9.81	14.09	43.98	342.40	2.34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
ОБЕД								
1	85	Суп картофельный с клецками	200	8.38	13.44	48.55	349.00	8.96
2	302	Птица тушеная с овощами	180	9.37	2.28	16.49	124.00	7.34
3	47	Овощи по сезону	60	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
4		Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				23.99	20.03	122.33	763.00	22.36
Полдник								
1		Кондитерские изделия	50	3.75	4.90	37.20	183.50	1.33
2	382	Кисель из натурального сока	180	0.56	0.05	27.18	123.60	0.03
Итого				4.31	4.95	64.38	307.10	1.36
ИТОГО за весь день:				39.61	39.57	251.69	1507.50	36.06

Утверждаю
Директор
МБОУ "Красномакская СОШ
имени Соколовского В.П."
_____ Л.А. Бук

Основное (организованное) меню приготовляемых блюд для питания воспитанников 3-7 лет

Возрастная категория:3-7 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	185	Макароны отварные с сыром	200	3.2	5.09	28.05	171.00	0.00
2	1А	Бутерброд с маслом	30	2.29	4.38	16.32	113.00	0.00
3	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого:				5.55	9.49	54.36	324.00	0.03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	18.18	76.00	3.60
Итого:				0.90	0.50	21.0	76.00	3.60
ОБЕД								
1	82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23
2	247	Рыба,тушенная с овощами	60	10.28	4.93	3.02	111.37	2.47
3	315	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.64	5.37	36.69	209.70	
4		Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	30	0.90	3.70	5.00	56.30	15.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
7	376А	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого				21.61	18.54	107.19	693.07	26.76
Полдник								
1	449	Оладьи со сгущенным молоком	120/10	9.06	8.11	55.77	332.00	0.56
2	382А	Кисель витаминизированный	180	0.56	0.05	30.20	123.60	1.09
Итого				9.62	8.16	85.97	455.60	1.65
ИТОГО за весь день:				37.68	45.69	201.04	1548.67	32.04

Возрастная категория:3-7 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 с пшеном	200/5/5	4.59	4.90	31.26	187.00	0.00
2	1А	Бутерброд с маслом	30.00	2.29	4.38	16.32	113.00	0.00
3	394А	Чай с сахаром	180	2.67	2.34	14.31	89.00	1.20
Итого:				9.55	11.62	61.89	389.00	1.20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Итого:				0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
ОБЕД								
1	76	Суп-лапша домашняя	200	8.68	5.02	13.39	133.68	6.15
2	276	Птица,тушенная в соусе с овощами	150/30	27.53	7.47	21.95	265.00	8.97
3	45	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	30	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
4	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
5	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
6	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				42.45	16.80	92.63	688.68	21.18
Полдник								
1	215	Яйцо вареное	40.00	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15
2	б/н	Хлеб пшеничный	25.00	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
3	б/н	Икра кабачковая	40.00	0.45	2.35	2.96	34.80	0.00
4	393А	Чай с сахаром	180.00	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
Итого:				10.49	16.13	29.07	301.80	2.98
ИТОГО за весь день				62.89	44.95	193.39	1423.48	35.36

Возрастная категория:3-7 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 молочная с овсянными хлопьями	200	4.91	6.00	28.41	187.00	0.00
2	3А	Бутерброд с сыром	30//5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	394	Чай с лимоном	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого:				9.70	12.90	52.96	366.00	0.10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	180.00	0.90	0.00	18.18	76.00	3.60
Итого:				0.90	0.00	18.18	76.00	3.60
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с бобовыми	200	11.38	5.15	13.18	144.88	4.77
2	204	Макароны отварные	150	5.76	0.82	31.14	155.10	0.00
3	287	Тефтели мясные с рисом	60	11.18	12.53	14.63	216.00	103.00
3	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
4	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
5	33	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	30	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
6	376А	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				34.56	22.81	116.24	805.98	113.83
Полдник								
1	231	Сырники из творога	130	18.69	12.67	11.40	234.00	0.28
2	393А	Чай с сахаром	180.00	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
Итого:				18.81	12.69	21.60	275.00	3.11
ИТОГО за весь день:				63.97	48.40	208.98	1522.98	120.64

Возрастная категория:3-7 лет

4 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	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 с рисовой крупой	200.00	2.17	3.89	27.45	154.00	0.00

2	1А	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	393А	Чай с сахаром	180.00	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
Итого:				4.43	10.51	50.44	314.00	2.83
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00
Итого:				5.25	5.40	58.20	218.50	10.00
ОБЕД								
1	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/25	7.41	5.66	0	135.47	0
2	305	Котлета рубленая из птицы	60	11.66	2.75	9.98	111.00	0.10
3	313	Каша гречневая вязкая	150	6.32	4.51	38.85	221.24	0.00
4	б/н	Хлеб пшеничный	30	1.60	0.20	9.60	46.00	0.00
5	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
6	54	Икра свекольная	60	1.41	2.76	7.40	76.06	4.03
7	398	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00
Итого:				31.56	16.43	97.40	731.77	94.13
Полдник								
1	б/н	Кондитерское изделие	50	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	401	Кисломолочный продукт	180.00	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
Итого				10.68	8.79	45.27	303.40	0.54
ИТОГО за весь день:				51.92	41.13	251.31	1433.11	107.50

Возрастная категория:3-7 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 манная	150.00	2.17	3.89	27.45	154.00	0.00
2	1А	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого:				7.16	12.90	54.60	364.00	1.17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
ОБЕД								
1	82	Рассольник Ленинградский	200	7.41	5.66	0	135.47	0
2	287	Тефтели мясные с рисом	60	11.18	12.53	14.63	216.00	103.00

3	313	Каша вязкая Артек	150	6.32	4.51	38.85	221.24	0.00
4	54	Овощи по сеезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	40	1.41	2.76	7.40	76.06	4.03
4	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	34.66	216.00	0.00
5	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	30	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	113.00	0.36
Итого:				31.66	26.07	133.43	1040.77	107.39
Полдник								
1	473	Булочка "Веснушка"	50	5.46	4.29	37.71	211.40	0.00
2	393А	Чай с сахаром	180.00	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
Итого				5.58	4.31	47.91	252.40	2.83
ИТОГО за день:				44.94	43.64	265.28	1780.17	124.71

Возрастная категория:3-7 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	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	1884.00	145.20	0.91
2	1А	Бутерброд с маслом	30//5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	392А	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого:				7.95	11.84	1906.78	304.20	0.94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	13.32
ОБЕД								
1	85	Суп-лапша домашняя	200	1.68	2.69	9.71	70.00	4.60
2	282А	Котлета рубленная из птицы	60/5	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
3	165	Каша гречневая вязкая	150	7.71	5.20	34.66	216.00	0.00
4		Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	30	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	1.60	0.20	9.60	46.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
7	398	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00
Итого:				24.37	19.41	100.18	669.30	100.39
Полдник								
1	454	Пирожки печеные сдобные	50	4.08	4.49	33.68	191.33	0.29

2	395	Кофейный напиток с молоком	180.00	2.85	2.41	14.36	91.00	1.17
Итого				6.93	6.90	48.04	282.33	1.46
ИТОГО за весь день:				39.79	38.51	2084.34	1378.83	116.11

Возрастная категория:3-7 лет

7 день								
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК								
1	94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	141.60	0.91
2	1А	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	66.00	12.79	119.00	0.00
3	392А	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого:				8.17	71.50	39.86	300.60	0.94
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				5.25	5.40	58.20	278.50	10.00
ОБЕД								
1	83	Суп картофельный с бобовыми	200	5.31	4.14	12.35	108.00	8.96
2	258А	Шницель рыбный натуральный	65	12.08	3.92	8.21	116.00	2.62
3	125	Картофель отварной	150/5	3.05	4.17	24.08	146.00	21.98
5	33	Овощи по сезону №13.33.14.15.20.47.40	45	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
7	376А	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.01	24.99	113.00	0.36
Итого:				26.68	16.54	101.93	671.30	39.62
Полдник								
1	213	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.00
2	54	Икра кабачковая	40	1.41	2.76	7.40	76.06	4.03
3	392А	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
3	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
Итого				9.10	7.68	30.57	242.06	4.06
ИТОГО за весь день:				49.20	101.12	230.56	1492.46	54.62

Возрастная категория:3-7 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	185	Каша молочная с овсянными хлопьями	200	4.91	6.00	28.41	187.00	0.00
2	1А	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.60	12.79	119.00	0.00
3	392А	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого:				7.11	12.62	51.19	346.00	0.03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
1	80	Суп картофельный с крупой	200	8.73	3.27	11.50	110.28	6.73
2	336	Капуста тушенная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	25.74
3	305	Котлета рубленная из птицы	60	11.66	2.75	9.98	111.00	0.10
4	20	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	30	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				29.72	15.18	92.91	623.93	38.63
Полдник								
1	230	Сырники из творога	100	17.79	13.03	18.37	261.60	0.22
2	398	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00
Итого				18.40	13.28	37.04	340.60	90.22
ИТОГО за весь день:				55.77	41.44	210.48	1433.53	132.48

Возрастная категория:3-7 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 молочная жидкая манная	200	3.2	5.09	28.05	171.00	0.00
2	3А	Бутерброд с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	393	Чай с лимоном	180//7	0.12	0.02	10.2	41.00	2.83
Итого:				8.05	17.38	52.81	605.75	2.90
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00
Итого:				1.50	0.50	21.00	95.00	10.00

ОБЕД								
1	58А	Борщ с картофелем	200	8.64	4.95	11.42	124.88	7.17
2	304	Плов из птицы	160	15.12	12.76	26.76	282.00	0.41
4	33	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	40	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
7	398	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00
Итого:				30.22	22.26	89.15	586.96	103.28
Полдник								
1	449	Оладьи с повидлом	120	9.46	8.43	57.63	344.76	0.49
2	401	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54
Итого				14.68	12.93	65.19	436.76	1.03
ИТОГО за весь день:				54.45	53.07	228.15	1724.47	117.21

Возрастная к категория:3-7 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 с пшеном	200	7.68	9.70	32.10	246.00	0.00
2	1А	Бутерброд с сыром	30 5 10	4.73	6.88	14.56	139.00	0.07
3	392А	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
Итого:				12.47	16.60	56.65	425.00	0.10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
Итого:				0.54	0.36	29.34	123.00	3.60
ОБЕД								
1	81	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	11.38	5.15	13.18	144.88	6.15
2	282А	Биточки с луком	60	9.32	7.07	9.64	139.00	0.09
3	204	Макароны отварные	150	5.76	0.82	31.14	155.10	0.00
4	47	Овощи по сезону № 33,13 14, 15, 20, 45, 47	30	0.90	3.70	5.00	56.30	5.70
5	б/н	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	14.40	69.00	0.00
6	б/н	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.55	0.30	12.90	63.00	0.00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.01	24.99	101.70	0.36
Итого:				32.70	17.35	111.25	728.98	12.30
Полдник								

1	б/н	Кондитерское изделие	50	3.75	4.90	37.20	183.50	1.33
2	382	Какао витаминизированное	180	0.56	0.05	27.18	123.60	0.03
Итого				4.31	4.95	64.38	307.10	1.36
ИТОГО за весь день:				50.02	39.26	261.62	1584.08	17.36