

Циклическое меню		Питательные вещества										Энергетическая ценность	
		от 1,5 до 3 лет					от 3 до 7 лет						
№	Наименование блюда	Выход блюда	Белок	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	Выход блюда	Белок	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность ккал	Витамин С
254	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,65	212,25	1,02	200	9,12	12,88	32,78	284,33	1,41
255	Каша манная	170	3,05	2,8	21,25	88,12	1,1	170	3,05	2,8	21,25	88,12	1,1
256	Каша овсяная	10	0,05	0,25	0,65	7,8	0,0	10	0,05	0,25	0,65	7,8	0,0
257	Суп	20	1,5	0,58	10,28	72,1	0,0	20	1,5	0,58	10,28	72,1	0,0
Итого за завтрак 2		100	9,4	9,5	25,28	272,1	1,12	100	9,4	9,5	25,28	272,1	1,12
Обед													
306	Суп куриный	40	3,1	4,6	6,3	63	0,0	40	3,1	4,6	6,3	63	0,0
152	Суп картофельный	150	1,62	1,71	11,3	69,75	4,95	200	2,16	2,28	15,1	89	6,6
394	Пюре картофельное	30	6,9	6,35	4,35	102	1,25	70	9,66	8,89	6,09	142,8	1,25
419	Рис отварной	110	2,7	4,45	24,79	150,94	0,00	130	3,195	5,38	29,3	177,3	0,00
327	Пюре картофельное	150	0,375	0,00	20,25	82,5	0,375	200	0,5	0,0	27	130	0,5
461	Салат овощной	20	0,228	0,82	1,49	14,32	0,17	30	0,357	1,23	2,23	21,48	0,25
114	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0
116	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00
Итого за обед		570	28,9	18,43	83,28	582,61	6,8	720	34,6	22,4	100,8	707,6	9,1
Полдник													
306	Суп куриный	50	2,8	1,8	15,5	96,5	0,56	50	2,8	1,8	15,5	96,5	0,56
536	Пюре картофельное	150	7,5	4,3	12,75	139,5	0,0	200	10	6,4	17,0	174	1,2
Итого за полдник		200	10,3	6,1	28,25	227,9	0,56	250	12,8	8,0	32,5	270,5	1,26
Итого за день		1220	42,7	33,63	136,83	1306,21	19,9	1500	57,6	35,71	207,31	1523,43	22,62

Утверждаю:
 Директор МАОУ «Сервинская ООШ»
 Е.Л. Надымова
 25.08.2021 г.

Примерное циклическое 10-ти меню для организации питания детей от 1 до 3 – х лет и от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием в филиале МАОУ «Сервинская ООШ» «Детский сад д. Тарова»
 сезон: осень – зима

Первая неделя Понедельник

	от 1,5 до 3 лет							от 3 до 7 лет					
№ ре- цеп- т.	Приём пищи/ наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С
			белк и	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
	Завтрак												
254	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	1,02	200	9,16	12,88	32,6	283	1,36
508	Какао молоком	170	3,06	2,8	21,25	88,13	1,1	170	3,06	2,8	21,25	88,13	1,1
111	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0
117	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
	Итого за завтрак	350	11,5	21,3	56,1	427,58	2,12	400	13,8	24,51	64,21	498,33	2,46
	Завтрак 2												
	фрукты (яблоки)	100	0,4	0,5	9,8	47	10,0	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,5	9,8	47	10,0	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Обед												
306	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0
152	суп картофельный	150	1,62	1,71	11,3	66,75	4,95	200	2,16	2,28	15,1	89	6,6
394	тефтели мясные	50	6,9	6,35	4,35	102	1,25	70	9,66	8,89	6,09	142,8	1,75
419	рис отварной	110	2,7	4,45	24,79	150,04	0,00	130	3,198	5,26	29,3	177,3	0,00
527	компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0,00	20,25	82,5	0,375	200	0,5	0,0	27	110	0,5
463	соус томатный	20	0,238	0,82	1,49	14,32	0,17	30	0,357	1,23	2,23	21,48	0,25
114	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0
116	хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00
	Итого за обед	570	20,5	18,43	83,28	582,61	6,8	720	24,6	22,8	100,8	707,6	9,1
	Полдник												
	кондитерские изделия	50	4	4,25	36,5	167,8	0,0	50	4	4,25	36,5	167,8	0,0
507	чай с молоком	150	1,2	1,0	13,1	65,3	1,0	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3
	Итого за полдник	200	5,2	5,25	49,6	233,1	1,0	250	5,5	5,55	53,9	254,8	1,3
	Итого за день	1220	37,6	45,48	198,78	1290,29	19,92	1500	44,3	53,26	228,71	1507,73	22,86

Первая неделя

Вторник

от 1,5 до 3 лет													
№ реце пт.	Приём пищи/ наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	от 3 до 7 лет			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
	Завтрак												
273	каша пшеничная молочная	150	5,85	7,1	26,85	212,71	1,09	200	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46
513	кофейный напиток молоком	170	2,72	2,3	13,52	67,15	1,11	170	2,72	2,3	13,52	67,15	1,11
111	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0
117	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
	Итого за завтрак	400	10,12	18,23	50,73	475,66	2,2	450	12,1	20,6	59,68	477,95	2,57
	Завтрак 2												
537	сок для детского питания	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед												
22	салат из моркови с изюмом	30	0,36	0,03	6,78	28,8	1,02	50	0,6	0,05	11,3	48	1,7
133	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,22	8,15	6,57	65,1	6,18	200/5	1,46	9,15	8,7	84,1	8,24
416	кнели из кур с рисом	50	8,65	8,79	3,71	127,86	0,5	70	12,1	12,3	5,2	179	0,7
297	макароны отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,011	130	4,9	0,585	25,17	125,58	0,013
516	кисель из концентрата	150	1,05	0,0	21,75	91,5	0,00	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00
444	соус молочный	20	0,69	1,39	1,77	22,34	0,13	30	1,1	2,1	2,66	33,51	0,2
114	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0
116	хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00
	Итого за обед	560	19,66	19,35	82,67	545,86	7,84	730	25,11	24,69	102,83	696,19	10,85
	Полдник												
578	булочка «Веснушка»	50	4,0	3,1	29,0	158,0	0,0	50	4,0	3,1	29,0	158,0	0,0
504	чай с сахаром и лимоном	150	0,075	0,0	11,4	45,75	2,1	200	0,1	0,0	15,2	61,0	2,8
	Итого за полдник	200	4,1	3,1	40,4	203,75	2,1	250	4,1	3,1	44,2	219	2,8
	Итого за день	1260	34,38	40,78	183,9	1271,27	14,14	1530	41,81	48,49	216,81	1439,14	18,22

Первая неделя среда

	от 1,5 до 3 лет							от 3 до 7 лет					
№ реце пт.	Приём пищи/ наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
	Завтрак												
261	каша ячневая молочная	150	4,8	8,55	26,82	203,4	1,065	200	6,4	11,4	35,76	271,2	3,55
508	какао с молоком	170	3,06	2,8	21,25	122,4	1,1	170	3,06	2,8	21,25	122,4	1,1
111	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0
117	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
	Итого за завтрак	365	9,41	20,18	58,4	453	2,2	415	11,01	23,03	67,37	520,8	4,65
	Завтрак 2												
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10,0	100	1,5	0,5	21	96	10,0
	Итого за завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	10,0	100	1,5	0,5	21	96	10,0
	Обед												
113	огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	4,5	30	0,24	0,03	0,51	3,9	4,5
171	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,94	14,23	109,5	0,69	200	5,7	5,26	18,98	146	0,92
342	рыба, припущенная в молоке	50	6,7	3,6	1,55	64,5	0,6	70	9,38	5,04	2,17	90,3	0,84
434	пюре картофельное	110	2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42
531	компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	20,3	83,0	0,4	200	0,5	0,0	27,0	110	0,5
114	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0
116	хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00
	Итого за обед	530	17,31	12,91	69,38	466,1	10,0	680	22,1	16,55	83,63	573,8	11,18
	Полдник												
	кондитерские изделия	50	4	4,25	36,5	167,8	0,0	50	4	4,25	36,5	167,8	0,0
503	чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,25	45	0,0	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0
	Итого за полдник	200	4,1	4,25	47,75	212,8	0,0	250	4,1	4,25	51,5	227,8	0,0
	Итого за день	1195	32,32	37,84	196,53	1227,9	22,2	1445	38,71	44,33	223,5	1418,4	25,83

Первая неделя четверг

	от 1,5 до 3 лет							от 3 до 7 лет					
№ реце пт.	Приём пищи/ наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
	Завтрак												
266	Каша «Дружба»	150/5	3,94	8,74	18,79	169,65	0,99	200/5	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32
506	чай с молоком	170	1,28	1,11	13,52	68,85	1,12	170	1,28	1,11	13,52	68,85	1,12
111	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0
117	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
	Итого за завтрак	355	6,77	18,7	42,67	365,7	2,11	405	8,09	21,6	48,94	422,25	2,44
	Завтрак 2												
537	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед												
70	салат картофельный с зеленым горошком	30	0,84	2,13	2,97	34,5	3,51	50	1,4	3,55	4,95	57,5	5,85
137	рассольник домашний на мясном бульоне	150/10	2,03	4,77	8,04	84,3	7,52	200/10	2,92	5,86	10,6	107	10,02
410	курица в томатном соусе	50	5,7	5,6	1,7	80	0,95	70	7,93	7,87	2,39	112	1,34
419	рис отварной	110	2,7	4,45	24,79	150,04	0,0	130	3,2	5,27	29,30	177,32	0,00
516	кисель	150	1,05	0,0	21,75	91,5	0,00	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00
114	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0
116	хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00
	Итого за обед	550	15,87	21,95	80,05	544,34	11,98	710	20,4	23,05	97,04	679,82	17,21
	Полдник												
319	творожная запеканка с повидлом	50/10	8,72	9,25	13,55	174,5	0,3	50/10	8,72	9,25	13,55	174,5	0,3
503	чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,25	45	0,0	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0
	Итого за полдник	215	8,82	9,25	24,8	219,5	0,3	260	8,73	9,25	28,55	234,5	0,3
	Итого за день	1205	31,96	50	157,62	1175,54	16,39	1475	37,72	54	184,63	13825,7	21,95

Первая неделя пятница

от 1,5 до 3 лет													
№ реце пт.	Приём пищи/ наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
	Завтрак												
268	каша манная молочная	150/5	4,65	5,59	23,14	161,55	1,035	200/5	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38
508	какао с молоком	170	3,06	2,8	21,25	122,4	1,1	170	3,06	2,8	21,25	122,4	1,1
111	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0
117	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
	Итого за завтрак	365	9,26	17,22	54,75	411,15	2,14	415	10,81	19,09	62,47	465,0	2,48
	Завтрак 2												
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Обед												
56	салат из свеклы с сыром	30	0,84	3,63	2,2	44,4	1,7	50	1,4	6,1	3,6	74	2,8
159	суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	4,74	200	7,38	5,78	12,84	133	6,32
417	котлеты, биточки куриные	50	7,28	5,35	4,64	94,28	0,43	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6
243	каша гречневая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	0,0	130	7,41	6,8	32,13	219,31	0,0
448	соус молочный	20	0,47	1,6	1,73	23,22	0,14	30	0,7	2,4	2,6	34,83	0,21
527	компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0,0	20,25	82,5	0,375	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5
114	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0
116	хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00
	Итого за обед	560	24,3	21,17	86,44	633,7	7,4	730	31,44	29,08	105,5	807,2	10,5
	Полдник												
583	Булочка «Домашняя»	50	3,75	6,5	30,2	194,2	0,0	50	3,75	6,5	30,2	194,2	0,0
513	кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	12,0	59,3	0,98	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3
	Итого за полдник	200	6,15	8,53	42,2	253,5	0,98	250	6,95	9,2	46,1	273,2	1,3
	Итого за день	1255	40,11	47,32	193,19	1345,35	20,52	1495	49,6	57,77	223,87	1592,4	24,28

Вторая неделя понедельник

от 1,5 до 3 лет														от 3 до 7 лет													
№ реце пт.	Приём пищи/ наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге тическа я ценнос ть (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамин С														
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углевод ы																
	Завтрак																										
272	Каша овсяная из «Геркулеса»	150/5	4,65	5,59	27,75	180	0,98	200/5	6,2	7,46	37	228,4	1,3														
512	кофейный напиток молоком	170	2,47	1,7	17,76	96,05	0,34	170	2,47	1,7	17,76	96,05	0,34														
111	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0														
117	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0														
	Итого за завтрак	305	8,67	16,12	55,87	403,25	1,32	405	10,22	17,99	65,12	451,65	1,64														
	Завтрак 2																										
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0														
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0														
	Обед																										
2	салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	8,34	50	0,8	5,05	4,8	68	13,9														
149	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,08	64,8	5,21	200	1,84	3,4	12,1	86,4	6,94														
386	котлеты, биточки гов.	50	8,9	8,75	7,15	143,0	0,0	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,0														
297	макароны отварные	110	4,15	0,49	21,3	106,26	0,011	130	4,9	0,585	25,17	125,58	0,013														
531	компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	20,3	83,0	0,4	200	0,5	0,0	27,0	110	0,5														
462	соус томатный	20	0,22	0,75	1,4	13,12	0,31	30	0,32	1,12	2,1	19,7	0,47														
114	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0														
116	хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00														
	Итого за обед	560	19,46	19,72	63,31	577,0	16,82	730	25,0	29,37	98,01	749,36	25,20														
	Полдник																										
	кондитерские изделия	50	4	4,25	36,5	167,8	0,0	50	4	4,25	36,5	167,8	0,0														
507	чай с молоком	150	1,2	1,0	13,1	65,3	1,0	200	1,5	1,3	17,4	87	1,3														
	Итого за полдник	200	10,3	6,4	28,25	227,0	0,996	250	12,8	8,0	32,5	270,5	1,26														
	Итого за день	1165	38,93	42,34	157,4	1253,25	21,14	1485	48,52	55,46	205,73	1517,51	30,1														

Вторая неделя вторник

	от 1,5 до 3 лет							от 3 до 7 лет					
№ реце пт.	Приём пищи/ наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
	Завтрак												
254	каша гречневая вязкая	150/5	6,87	9,66	24,45	212,25	1,02	200/5	9,16	12,88	32,6	283	1,36
506	чай с молоком	170	1,28	1,11	13,52	68,85	1,12	170	1,28	1,11	13,52	68,85	1,12
111	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0
117	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
	Итого за завтрак	370	14,82	24,82	48,33	476,9	2,28	420	17,11	28,04	56,48	547,65	2,62
	Завтрак 2												
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10,0	100	1,5	0,5	21	96	10,0
	Итого за завтрак 2	100	1,5	0,5	21	96	10,0	100	1,5	0,5	21	96	10,0
	Обед												
82	винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39	2,52	50	0,65	5,4	3,4	65	4,2
160	суп крестьянский с крупой	150/10	1,28	3,06	8,73	67,5	5,97	200/10	1,7	4,08	11,64	90	7,96
417	котлеты, биточки куриные	50	7,5	5,36	4,64	94,29	0,43	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6
419	рис отварной	110	2,7	4,45	24,79	150,04	0,00	130	3,198	5,26	29,3	177,3	0,00
448	соус молочный	20	0,47	1,6	1,73	23,22	0,14	30	0,7	2,4	2,6	34,83	0,21
516	кисель	150	1,1	0,0	21,8	91,5	0,0	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0
114	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0
116	хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00
	Итого за обед	560	16,27	18,36	80,06	551,05	12,29	730	20,8	25,34	97,34	699,13	17,27
	Полдник												
579	булочка «Нежная»	50	4,5	7,8	36,2	194,1	0,0	50	4,5	7,8	36,2	194,1	0,0
503	чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,25	45	0,0	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0
	Итого за полдник	200	2,9	2,5	37,62	187,2	0,3	250	3,1	2,55	37,66	188,6	0,4
	Итого за день	1230	35,49	46,18	187,01	1311,5	24,87	1500	42,51	56,53	212,48	1531,38	30,29

Вторая неделя среда

от 1,5 до 3 лет													
№ реце пт.	Приём пищи/ наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	от 3 до 7 лет			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
	Завтрак												
274	каша рисовая молочная	150/5	4,16	6,47	24,3	172,05	1,16	200/5	5,54	8,62	32,4	229,4	1,54
508	Какао молоком	170	3,06	2,8	21,25	88,13	1,1	170	3,06	2,8	21,25	88,13	1,1
111	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0
117	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
	Итого за завтрак	325	9,62	18,11	142,65	460,88	2,36	415	11,0	20,26	150,75	518,23	2,74
	Завтрак 2												
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед												
53	салат из свёклы с сол. огурцом	30	0,36	3,12	1,95	37,2	1,65	50	0,6	5,2	3,25	62	2,75
147	Щи из свежей капусты с картоф.	150/10	1,05	2,99	4,67	49,8	11,09	200/10	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78
343	рыба, запеченная в омлете	50	7,95	3,9	1,6	73,5	0,25	70	11,13	5,46	2,24	102,9	0,35
434	картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	3,74	130	2,73	5,72	14,17	119,6	4,42
531	компот с изюмом	150	0,225	0,0	15,075	60,75	0,6	200	0,3	0,0	20,1	81	0,8
114	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0
116	хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00
	Итого за обед	560	15,7	16,17	57,6	440,77	17,5	730	20,07	22,1	69,01	557,4	23,35
	Полдник												
	кондитерские изделия	50	4	4,25	36,5	167,8	0,0	50	4	4,25	36,5	167,8	0,0
503	чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,25	45	0,0	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0
	Итого за полдник	200	11,25	9,7	49,95	339,0	0,9	250	13,75	11,3	54,2	382,5	1,2
	Итого за день	1185	37,07	44,08	260,3	1286,65	22,76	1495	1540,32	53,76	284,1	1504,13	29,29

Вторая неделя четверг

от 1,5 до 3 лет													
№ реце пт.	Приём пищи/ наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	от 3 до 7 лет			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
	Завтрак												
268	каша манная молочная	150/5	4,65	5,6	23,15	161,55	1,04	200/5	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38
513	кофейный напиток молоком	170	3,2	2,7	15,9	79	1,3	170	3,2	2,7	15,9	79	1,3
111	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0
117	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
	Итого за завтрак	355	9,4	17,13	49,41	367,75	2,34	405	10,95	19,0	57,12	421,6	2,68
	Завтрак 2												
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	10	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Обед												
62	салат картофельный	30	0,57	1,62	4,02	33	3,66	50	0,95	2,7	6,7	55	6,1
167	суп – пюре из разных овощей	150	1,76	3,02	7,98	66,15	5,66	200	2,34	4,02	10,64	88,2	7,54
410	Курица отвар. в томат. соусе	50	5,7	5,6	1,7	80	0,96	70	7,9	7,88	2,39	112	1,35
297	макароны отварные	110	4,15	0,5	21,3	107	0,011	130	4,9	0,59	25,17	125,58	0,013
516	кисель из концентрата	150	1,05	0,0	21,75	91,5	0,00	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00
114	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0
116	хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00
	Итого за обед	540	16,78	11,24	77,55	481,7	10,3	700	21,04	15,7	94,7	606,25	15,0
	Полдник												
319	творожная запеканка с повидлом	50/10	8,7	9,25	13,5	174,5	0,3	50/10	8,7	9,25	13,5	174,5	0,3
504	чай с сахаром и лимоном	150	0,075	0,0	11,4	45,8	2,1	200	0,1	0,0	15,2	61	2,8
	Итого за полдник	200	8,8	9,25	25,0	220,3	2,4	250	8,8	9,25	28,8	235,5	3,1
	Итого за день	1195	26,58	38,02	161,76	1116,8	25,04	1455	41,2	44,4	190,42	1135,85	30,78

Вторая неделя пятница

от 1,5 до 3 лет													
№ реце пт.	Приём пищи/ наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	от 3 до 7 лет			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамин С
			белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
	Завтрак												
273	каша пшеничная молочная	150	5,85	7,1	26,85	212,7	1,1	200	7,8	9,5	35,8	283,6	1,46
508	Какао молоком	170	3,06	2,8	21,25	88,13	1,1	170	3,06	2,8	21,25	88,13	1,1
111	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,0
117	батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,0
	Итого за завтрак	350	10,55	19,16	58,04	464,9	1,44	400	12,5	21,56	66,99	535,8	1,8
	Завтрак 2												
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Итого за завтрак 2	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0
	Обед												
5	салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,4	4,62	50	0,55	5,05	5,3	69	7,7
133	Борщ с капустой и картофелем	150/5	1,22	8,15	6,57	65,1	6,18	200/5	1,46	9,15	8,7	84,1	8,24
374	жаркое по - домашнему	170	20,1	17,93	12,83	292,9	5,87	200	23,64	21,1	15,1	344,5	6,9
527	компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0,00	20,25	82,5	0,375	200	0,5	0,0	27	110	0,5
114	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,0
116	хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00	25	1,65	0,3	8,5	45,25	0,00
	Итого за обед	555	25,6	29,61	63,6	585,9	17,05	705	29,7	35,8	76,9	711,6	23,34
	Полдник												
584	булочка «Дорожная »	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0
513	кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	12,0	59,3	0,98	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3
	Итого за полдник	200	6,4	6,4	48,4	227,05	0,98	250	7,2	6,95	52,4	246,8	1,3
	Итого за день	1205	43,05	55,27	180,14	1323,85	21,47	1455	49,9	64,41	206,4	1372,4	28,44