

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №34 «Сказка» г. Стародуба  
Брянской области

## **ПРИКАЗ**

от 31.08.2026 №101  
г. Стародуб

### **Об организации питания воспитанников и утверждение меню на 2026- 27 учебном году в МБДОУ детском саду комбинированного вида № 34 «Сказка» г. Стародуба**

На основании пункта 15 части 3 статьи 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,  
положения об организации питания воспитанников в МБДОУ детском саду комбинированного вида № 34 «Сказка» г. Стародуба

#### **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Организовать в 2026 - 27 учебном году в дни работы в МБДОУ детском саду комбинированного вида № 34 «Сказка» г. Стародуба (далее — детский сад) питание воспитанников в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 и двухнедельным основным (организованным) меню.

2. Утвердить:

основное (организованное) меню для воспитанников 1–3 лет (приложение 1);  
основное (организованное) меню для обучающихся 3–7 лет (приложение 2);

3. Определить следующий режим питания воспитанников:

| Время приема пищи | Приемы пищи в зависимости от режима работы группы |  |
|-------------------|---------------------------------------------------|--|
|                   | 10,5 часов                                        |  |
| 8:15—8:35         | Завтрак                                           |  |
| 11:50—12:50       | Обед                                              |  |
| 15:15—15:30       | Полдник                                           |  |

4. Воспитателям групп:

своевременно представлять работникам пищеблока заявку на фактическое количество питающихся воспитанников;  
проводить разъяснительные беседы с родителями (законными представителями) воспитанников о важности информирования (не менее чем за 24 часа) об отсутствии воспитанника в детском саду, количестве дней отсутствия;  
информировать родителей (законных представителей) воспитанников о порядке организации питания в детском саду, навыках и культуре здорового питания детей.

5. Ответственному за организацию питания Аксеновой Т.Н. – медицинской сестре:

следить за соблюдением СанПиН 2.3/2.4.4282-26 и иного законодательства в сфере общественного питания;  
контролировать выдачу воспитанникам рационов питания;  
вести табель учета приемов горячей пищи воспитанниками по установленной форме;  
ежеквартально составлять и представлять заведующему детским садом отчетность о получении горячего питания воспитанниками;

6. Завхозу детского сада Крюковой Г.Б. :

обеспечить своевременное доставку продуктов питания воспитанников;  
осуществлять контроль за качеством поступающих продуктов использования в полном объеме на питание воспитанников.

7. Жинжак С.Е. – делопроизводителю в срок до 01.09.2026 г. довести содержание приказа до заинтересованных лиц под подпись.

8. Бобковой О.В. старшему воспитателю - разместить настоящий приказ на информационном стенде и официальном сайте детского сада.

9. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующая МБДОУ  
д/с комбинированного вида №34 «Сказка»

Нешкова И.В.

С приказом ознакомлены:

Приложение 1  
к приказу от 31.08.2026 № 101

**Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада комбинированного вида № 34 «Сказка» г. Стародуба**

Период: две недели.

Возрастная категория: 1—3 года (весенне – летний период)

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов.

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда  | Масса порции  | Пищевые вещества (г) |            |           | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |              | Витамины Мг    |                |             |
|---------|-----------|--------------------------------|---------------|----------------------|------------|-----------|--------------------------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|-------------|
|         |           |                                |               | Б                    | Ж          | У         |                                | Ca                   | Fe           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
|         |           | <b>Завтрак</b>                 |               |                      |            |           |                                |                      |              |                |                |             |
| 147     | 332       | 1. Макароны с маслом, сахаром. | 120/4         | 4,4                  | 3,4        | 26,7      | 157                            | 7,44                 | 0,59         | 0,05           | 0,02           | 0,00        |
| 194     | 685       | 2. Чай с сахаром               | 150/12        | 0,0                  | 0,0        | 10,9      | 42                             | 0,32                 | 0,04         | 0,00           | 0,00           | 0,00        |
| 4673    | 4673      | 3. Печенье                     | 20            | 1,4                  | 3,4        | 13,4      | 90,0                           | 7,25                 | 0,525        | 0,00           | 0,00           | 0,00        |
|         |           | <b>Всего</b>                   | <b>300/16</b> | <b>5,8</b>           | <b>6,8</b> | <b>51</b> | <b>289</b>                     | <b>15,01</b>         | <b>1,155</b> | <b>0,05</b>    | <b>0,03</b>    | <b>0,00</b> |
|         |           | <b>Обед</b>                    |               |                      |            |           |                                |                      |              |                |                |             |
| 30      | 5         | 1 Салат луковый                | 20            | 0,3                  | 1,8        | 1,4       | 23                             | 5,18                 | 0,13         | 0,01           | 0,00           | 0,76        |

|     |     |                               |                |              |              |               |                |               |              |             |             |              |
|-----|-----|-------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 101 | 101 | 2.Суп гречневый               | 150            | 1,8          | 1,8          | 26,7          | 144,07         | 17,95         | 1,92         | 0,17        | 0,11        | 4,87         |
| 89  | 5   | 3.Рагу овощное с мясом        | 150            | 13,1         | 14,2         | 11,2          | 224            | 31,21         | 2,07         | 0,05        | 0,09        | 7,29         |
| 205 | 639 | 4.Компот из смеси сухофруктов | 150            | 1,8          | 0,1          | 31,0          | 128            | 53,20         | 1,08         | 0,03        | 0,06        | 0,60         |
|     |     | 5.Хлеб ржаной                 | 40             | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02         | 0           | 8,7         | 1,08         |
|     |     | <b>Всего</b>                  | <b>510</b>     | <b>19,06</b> | <b>20,56</b> | <b>83,66</b>  | <b>587,39</b>  | <b>117,28</b> | <b>5,42</b>  | <b>0,28</b> | <b>9,0</b>  | <b>17,77</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>                |                |              |              |               |                |               |              |             |             |              |
| 299 | 62  | 1.Оладьи с повидлом           | 80/15          | 4,2          | 3,8          | 36,4          | 195            | 82,67         | 0,46         | 0,10        | 0,10        | 22           |
| 193 | 644 | 2.Молоко пастеризованное      | 150            | 4,1          | 4,6          | 6,4           | 83             | 82,98         | 0,68         | 0,03        | 0,13        | 0,52         |
|     |     | <b>Всего</b>                  | <b>230/15</b>  | <b>8,3</b>   | <b>8,4</b>   | <b>42,8</b>   | <b>278</b>     | <b>165,65</b> | <b>1,16</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,23</b> | <b>0,62</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>  | <i>40</i>      | <i>2,06</i>  | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>  | <i>68,32</i>   | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i>  | <i>0</i>    | <i>8,7</i>  | <i>1,08</i>  |
|     |     | <b>Всего за день</b>          | <b>1040/31</b> | <b>33,16</b> | <b>33,58</b> | <b>177,46</b> | <b>1154,39</b> | <b>297,98</b> | <b>7,735</b> | <b>0,47</b> | <b>9,23</b> | <b>18,09</b> |

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |             |
|---------|-----------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|
|         |           |                                       |              | Б                    | Ж            | У            |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
|         |           | <b>Завтрак</b>                        |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |             |
| 133     | 311       | 1.Каша пшенная молочная, жидкая       | 150/4        | 5,5                  | 6,7          | 25,3         | 184                            | 94,01                | 0,85        | 0,11           | 0,11           | 0,16        |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                       | 150/12       | 0,0                  | 0,0          | 10,9         | 42                             | 0,32                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00        |
| 6       | 6         | 3.Масло сливочное                     | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66                             | 3,0                  | 0,02        | 0,00           | 0,01           | 0,00        |
|         |           | 4.Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 94                             | 0,05                 | 0,02        | 0              | 6,9            | 0,6         |
|         |           | <b>Всего</b>                          | <b>350</b>   | <b>8,74</b>          | <b>14,35</b> | <b>55,65</b> | <b>386</b>                     | <b>97,38</b>         | <b>0,93</b> | <b>0,11</b>    | <b>7,12</b>    | <b>0,76</b> |
|         |           | <b>Обед</b>                           |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |             |
| 9       | 16        | 1 Салат из свежих огурцов (летний п.) | 40           | 0,3                  | 1,8          | 1,2          | 22                             | 8,19                 | 0,21        | 0,01           | 0,01           | 1,54        |
| 40      | 138       | 1.Суп картофельный с рисовой крупой   | 150          | 1,6                  | 1,6          | 11,6         | 68                             | 9,48                 | 0,55        | 0,05           | 0,04           | 4,2         |

|     |     |                             |             |              |              |               |                |               |             |              |              |              |
|-----|-----|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 104 | 520 | 3.Пюре картофельное         | 120         | 2,8          | 3,8          | 11,8          | 94             | 28,49         | 0,83        | 0,09         | 0,08         | 8,53         |
| 98  | 205 | 4.Котлета рубленая из птицы | 85          | 17,1         | 21,1         | 10,9          | 304            | 22,58         | 2,02        | 0,08         | 0,13         | 0,64         |
| 211 | 648 | 5.Кисель                    | 150         | 0,13         | 0,0          | 2,94          | 12             | 0,18          | 0,00        | 0,09         | 0,00         | 4,50         |
|     |     | 6.Хлеб ржаной               | 40          | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02        | 0            | 8,7          | 1,08         |
|     |     | <b>Всего</b>                | <b>585</b>  | <b>23,99</b> | <b>30,58</b> | <b>51,8</b>   | <b>568,32</b>  | <b>68,97</b>  | <b>3,63</b> | <b>0,32</b>  | <b>8,97</b>  | <b>20,49</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>              |             |              |              |               |                |               |             |              |              |              |
| 155 | 366 | 1. Запеканка из творога     | 150         | 27,0         | 19,5         | 34,6          | 424            | 276,02        | 0,83        | 0,08         | 0,41         | 0,56         |
| 193 | 644 | 2. Молоко пастеризованное   | 150         | 4,1          | 4,6          | 6,4           | 83             | 158,40        | 0,18        | 37,98        | 0,18         | 0,78         |
| 162 | 595 | 3. Сладкий молочный соус    | 20          | 0,4          | 1,1          | 1,2           | 16             | 10,83         | 0,02        | 0,00         | 0,01         | 0,05         |
|     |     | <b>Всего</b>                | <b>320</b>  | <b>31,5</b>  | <b>25,2</b>  | <b>42,2</b>   | <b>523</b>     | <b>434,42</b> | <b>1,01</b> | <b>38,06</b> | <b>0,59</b>  | <b>13,4</b>  |
|     |     | <i>За день: хлеб ржаной</i> | 40          | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02        | 0            | 8,7          | 1,08         |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>       | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94             | 0,05          | 0,02        | 0            | 6,9          | 0,6          |
|     |     | <b>Всего за день</b>        | <b>1255</b> | <b>64,23</b> | <b>70,13</b> | <b>149,65</b> | <b>1477,32</b> | <b>600,77</b> | <b>5,57</b> | <b>38,48</b> | <b>16,68</b> | <b>34,65</b> |

День: среда

## Неделя: первая

**Сезон:весенне - летний**

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

[illegible]

|     |     |                                             |             |              |              |               |               |               |             |             |              |              |
|-----|-----|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 3   | 43  | 1.Салат из свежей капусты с р/м             | 40          | 0,8          | 1,8          | 3,7           | 34            | 13,81         | 0,36        | 0,01        | 0,01         | 2,52         |
| 31  | 31  | 2.Суп свекольный с мясом курицы со сметаной | 150         | 6,14         | 3,4          | 7,65          | 89,48         | 51,53         | 1,29        | 0,12        | 0,1          | 10,15        |
| 53  | 10  | 3.Тефтели                                   | 70          | 5,6          | 14,3         | 7,0           | 198           | 6,07          | 1,52        | 0,02        | 0,06         | 0,27         |
| 123 | 297 | 4. Каша гречневая вязкая                    | 120         | 5,7          | 4,6          | 22,9          | 158           | 42,40         | 3,18        | 0,12        | 0,09         | 0,68         |
| 205 | 639 | 5. Компот из сухофруктов                    | 150         | 1,8          | 0,1          | 31,0          | 128           | 53,20         | 1,08        | 0,03        | 0,06         | 0,60         |
|     |     | 6.Хлеб ржаной                               | 40          | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32         | 0,05          | 0,02        | 0           | 8,7          | 1,08         |
|     |     | <b>Всего</b>                                | <b>570</b>  | <b>27,5</b>  | <b>22,1</b>  | <b>85,61</b>  | <b>675,8</b>  | <b>167,06</b> | <b>7,45</b> | <b>0,3</b>  | <b>9,02</b>  | <b>15,3</b>  |
|     |     | <b>Полдник</b>                              |             |              |              |               |               |               |             |             |              |              |
| 157 | 358 | 1.Сырник из творога                         | 50          | 7,4          | 8,2          | 9,9           | 142           | 67,39         | 0,27        | 0,02        | 0,10         | 0,04         |
| 162 | 595 | 2.Сладкий молочный соус                     | 20          | 0,4          | 1,1          | 1,2           | 16            | 10,83         | 0,02        | 0,00        | 0,01         | 0,05         |
| 198 | 692 | 3. Кофейный напиток на молоке               | 150         | 2,3          | 2,4          | 13,4          | 81            | 79,50         | 0,09        | 0,02        | 0,09         | 0,39         |
|     |     | <b>Всего</b>                                | <b>220</b>  | <b>10,1</b>  | <b>11,7</b>  | <b>24,5</b>   | <b>239</b>    | <b>264,53</b> | <b>0,74</b> | <b>0,03</b> | <b>0,11</b>  | <b>0,73</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>                | <i>40</i>   | <i>2,06</i>  | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>  | <i>68,32</i>  | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>    | <i>8,7</i>   | <i>1,08</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>                       | <i>40</i>   | <i>3,16</i>  | <i>0,4</i>   | <i>19,32</i>  | <i>94</i>     | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>    | <i>6,9</i>   | <i>0,6</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>                        | <b>1140</b> | <b>45,34</b> | <b>55,85</b> | <b>162,46</b> | <b>1277,8</b> | <b>520,06</b> | <b>8,55</b> | <b>0,38</b> | <b>16,15</b> | <b>16,79</b> |

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |      | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |      | Витамины Мг |      |      |
|---------|-----------|---------------------------------|--------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|----------------------|------|-------------|------|------|
|         |           |                                 |              | Б                    | Ж   | У    |                                | Ca                   | Fe   | B1          | B2   | C    |
|         |           | <b>Завтрак</b>                  |              |                      |     |      |                                |                      |      |             |      |      |
| 131     | 311       | 1.Каша рисовая молочная, жидкая | 150/4        | 3,8                  | 6,1 | 22,7 | 161                            | 91,51                | 0,31 | 0,04        | 0,11 | 0,16 |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                 | 150/12       | 0,0                  | 0,0 | 10,9 | 42                             | 0,32                 | 0,04 | 0,00        | 0,00 | 0,00 |

|     |     |                                         |             |              |              |               |                |               |             |               |             |              |
|-----|-----|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|
| 7   | 7   | 3. Сыр порционно                        | 10          | 2,32         | 2,95         | 0,0           | 36             | 100           | 0,1         | 0,00          | 0,04        | 0,66         |
| 6   | 6   | 4. Масло сливочное                      | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 2,2           | 0,02        | 0,00          | 0,01        | 0,00         |
|     |     | 5. Хлеб пшеничный                       | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94             | 0,05          | 0,02        | 0             | 6,9         | 0,6          |
|     |     | <b>Всего</b>                            | <b>360</b>  | <b>9,36</b>  | <b>16,7</b>  | <b>53,05</b>  | <b>399</b>     | <b>194,08</b> | <b>0,49</b> | <b>0,04</b>   | <b>7,06</b> | <b>1,42</b>  |
|     |     | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |                |               |             |               |             |              |
| 8   | 19  | 1 Салат из свежих помидоров (летний п.) | 40          | 0,4          | 1,6          | 1,8           | 23             | 5,65          | 0,25        | 0,01          | 0,01        | 2,76         |
| 61  | 61  | 2. Суп гороховый с мясом курицы         | 150         | 7,26         | 2,49         | 12,09         | 111,27         | 51,21         | 2,37        | 0,223         | 0,08        | 4,53         |
| 56  | 388 | 3. Котлета рыбная                       | 50          | 7,4          | 5,7          | 6,4           | 107            | 20,85         | 0,56        | 0,05          | 0,05        | 0,07         |
| 104 | 520 | 4. Пюре картофельное                    | 120         | 2,8          | 3,8          | 11,8          | 94             | 28,49         | 0,83        | 0,09          | 0,08        | 8,53         |
| 211 | 648 | 5. Кисель                               | 150         | 0,13         | 0,0          | 2,94          | 12             | 0,18          | 0,00        | 0,09          | 0,00        | 4,50         |
|     |     | 6. Хлеб ржаной                          | 40          | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02        | 0             | 8,7         | 1,08         |
|     |     | <b>Всего</b>                            | <b>550</b>  | <b>20,05</b> | <b>14,07</b> | <b>48,39</b>  | <b>415,59</b>  | <b>106,43</b> | <b>4,28</b> | <b>0,463</b>  | <b>8,92</b> | <b>21,47</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>                          |             |              |              |               |                |               |             |               |             |              |
| 32  | 3   | 1. Пирожок с начинкой (яблоко, повидло) | 60          | 3,2          | 1,2          | 30            | 144            | 12,15         | 0,84        | 0,05          | 0,03        | 0,82         |
| 201 | 693 | 2. Какао с молоком                      | 150         | 2,7          | 2,7          | 17,1          | 101            | 158,40        | 0,18        | 37,98         | 0,18        | 0,78         |
|     |     | <b>Всего</b>                            | <b>210</b>  | <b>5,9</b>   | <b>3,9</b>   | <b>47,1</b>   | <b>245</b>     | <b>170,55</b> | <b>1,02</b> | <b>38,03</b>  | <b>0,21</b> | <b>1,6</b>   |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>            | <i>40</i>   | <i>2,06</i>  | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>  | <i>68,32</i>   | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>      | <i>8,7</i>  | <i>1,08</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>                   | <i>40</i>   | <i>3,16</i>  | <i>0,4</i>   | <i>19,32</i>  | <i>94</i>      | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>      | <i>6,9</i>  | <i>0,6</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>                    | <b>1120</b> | <b>35,31</b> | <b>34,67</b> | <b>148,54</b> | <b>1059,59</b> | <b>471,06</b> | <b>5,79</b> | <b>38,533</b> | <b>16,1</b> | <b>24,49</b> |

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |      | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |      | Витамины Мг    |                |      |
|---------|-----------|-------------------------------|--------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|----------------------|------|----------------|----------------|------|
|         |           |                               |              | Б                    | Ж   | У    |                                | Ca                   | Fe   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C    |
|         |           | <b>Завтрак</b>                |              |                      |     |      |                                |                      |      |                |                |      |
| 44      | 160       | 1. Суп молочный с макаронными | 150/4        | 3,3                  | 3,3 | 11,9 | 91                             | 81,36                | 0,24 | 0,04           | 0,09           | 0,39 |

|      |      |                                                                   |                       |                         |                         |                           |                             |                           |                       |              |                           |                         |
|------|------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------|---------------------------|-------------------------|
|      |      | изделиями                                                         |                       |                         |                         |                           |                             |                           |                       |              |                           |                         |
| 194  | 685  | 2.Чай с сахаром                                                   | 150/12                | 0,0                     | 0,0                     | 10,9                      | 42                          | 0,32                      | 0,04                  | 0,00         | 0,00                      | 0,00                    |
| 7    | 7    | 3.Сыр порционно                                                   | 10                    | 2,32                    | 2,95                    | 0,0                       | 36,0                        | 88                        | 0,1                   | 0,00         | 0,04                      | 0,66                    |
| 6    | 6    | 4. Масло сливочное                                                | 10                    | 0,08                    | 7,25                    | 0,13                      | 66                          | 3,0                       | 0,02                  | 0,00         | 0,01                      | 0,00                    |
|      |      | 5.Хлеб пшеничный                                                  | 40                    | 3,16                    | 0,4                     | 19,32                     | 94                          | 0,05                      | 0,02                  | 0            | 6,9                       | 0,6                     |
|      |      | <b>Всего</b>                                                      | <b>360</b>            | <b>8,86</b>             | <b>13,9</b>             | <b>42,25</b>              | <b>329</b>                  | <b>172,73</b>             | <b>0,42</b>           | <b>0,04</b>  | <b>7,04</b>               | <b>1,65</b>             |
|      |      | <b>Обед</b>                                                       |                       |                         |                         |                           |                             |                           |                       |              |                           |                         |
| 1    | 1    | 1 Винегрет                                                        | 40                    | 0,5                     | 4,0                     | 4,5                       | 52                          | 10,31                     | 0,30                  | 0,02         | 0,01                      | 5,08                    |
| 22   | 22   | 1.Щи с мясом курицы со сметаной                                   | 150                   | 4,59                    | 3,13                    | 5,53                      | 71,85                       | 55,17                     | 0,82                  | 0,08         | 0,06                      | 20,01                   |
| 127  | 297  | 2.Каша рисовая рассыпчатая                                        | 120                   | 2,7                     | 3,5                     | 25,6                      | 230                         | 21,82                     | 1,76                  | 0,12         | 0,102                     | 3,07                    |
| 69   | 69   | 4.Подлива из мяса птицы                                           | 70                    | 12,47                   | 9,8                     | 2,5                       | 135,1                       | 30,0                      | 0,96                  | 0,04         | 0,012                     | 0,33                    |
| 205  | 639  | 5. Компот из сухофруктов                                          | 150                   | 1,8                     | 0,1                     | 31,0                      | 128                         | 53,20                     | 1,08                  | 0,03         | 0,06                      | 0,60                    |
|      |      | 6. Хлеб ржаной                                                    | 40                    | 2,06                    | 0,48                    | 13,36                     | 68,32                       | 0,05                      | 0,02                  | 0            | 8,7                       | 1,08                    |
|      |      | <b>Всего</b>                                                      | <b>570</b>            | <b>25,17</b>            | <b>21,31</b>            | <b>81,02</b>              | <b>700,02</b>               | <b>177,89</b>             | <b>5,25</b>           | <b>0,29</b>  | <b>15,604</b>             | <b>20,41</b>            |
|      |      | <b>Полдник</b>                                                    |                       |                         |                         |                           |                             |                           |                       |              |                           |                         |
| 4673 | 4673 | 1.Печенье (кондитерские изделия)<br>или хлеб пшеничный с повидлом | 20<br>40/20           | 1,4<br>3,16             | 3,4<br>0,4              | 13,4<br>31,52             | 90<br>142,8                 | 0,2<br>0,05               | 0,04<br>0,02          | 0,00<br>0    | 0,00<br>6,9               | 0,00<br>0,6             |
| 193  | 644  | 2. Молоко пастеризованное                                         | 150                   | 4,1                     | 4,6                     | 6,4                       | 83                          | 158,40                    | 0,18                  | 37,9         | 0,18                      | 0,78                    |
|      |      | <b>Всего</b>                                                      | <b>170/<br/>210</b>   | <b>5,5/7,6</b>          | <b>8/5</b>              | <b>19,8/<br/>37,92</b>    | <b>173/225,8</b>            | <b>158,6/<br/>158,45</b>  | <b>0,4/<br/>0,38</b>  | <b>38,23</b> | <b>0,18/<br/>7,08</b>     | <b>0,78/<br/>1,38</b>   |
|      |      | <i>За день : хлеб ржаной</i>                                      | <i>40</i>             | <i>2,06</i>             | <i>0,48</i>             | <i>13,36</i>              | <i>68,32</i>                | <i>0,05</i>               | <i>0,02</i>           | <i>0</i>     | <i>8,7</i>                | <i>1,08</i>             |
|      |      | <i>хлеб пшеничный</i>                                             | <i>40</i>             | <i>3,16</i>             | <i>0,4</i>              | <i>19,32</i>              | <i>94</i>                   | <i>0,05</i>               | <i>0,02</i>           | <i>0</i>     | <i>6,9</i>                | <i>0,6</i>              |
|      |      | <b>Всего за день</b>                                              | <b>1110/<br/>1140</b> | <b>39,53/<br/>41,63</b> | <b>43,21/<br/>40,21</b> | <b>143,07/<br/>161,19</b> | <b>1202,02/<br/>1254,82</b> | <b>509,22/<br/>509,07</b> | <b>6,34/<br/>6,05</b> | <b>0,39</b>  | <b>22,894/<br/>29.724</b> | <b>22,84/<br/>23,44</b> |

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда                      | Масса порции  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |              | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|----------------------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                                    |               | Б                    | Ж            | У             |                                | Ca                   | Fe           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                                     |               |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 130     | 311       | 1.Каша овсяная молочная                            | 150/4         | 5,0                  | 7,4          | 20,3          | 167                            | 104,42               | 0,88         | 0,01           | 0,12           | 0,17         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                                    | 150/12        | 0,0                  | 0,0          | 10,9          | 42                             | 0,32                 | 0,04         | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 4673    | 4673      | 3.Печенье                                          | 20            | 1,4                  | 3,4          | 13,3          | 90                             | 7,25                 | 0,525        | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
|         |           | <b>Всего</b>                                       | <b>320/16</b> | <b>5,4</b>           | <b>10,8</b>  | <b>44,5</b>   | <b>299</b>                     | <b>111,99</b>        | <b>1,445</b> | <b>0,01</b>    | <b>0,12</b>    | <b>0,17</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                                        |               |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 30      | 5         | 1.Салат луковый                                    | 20            | 0,3                  | 1,8          | 1,4           | 23                             | 5,18                 | 0,13         | 0,01           | 0/00           | 0,76         |
| 21      | 21        | 2.Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 150           | 5,87                 | 2,53         | 10,89         | 115,15                         | 26,95                | 0,83         | 0,1            | 0,1            | 3,23         |
| 81      | 160       | 3.Ленивые голубцы с мясом                          | 150           | 9,11                 | 8,06         | 10,24         | 141,1                          | 88,9                 | 0,94         | 0,04           | 0,06           | 16,95        |
| 205     | 639       | 4.Компот из смеси сухофруктов                      | 150           | 1,8                  | 0,1          | 31,0          | 128                            | 53,20                | 1,08         | 0,03           | 0,06           | 0,60         |
|         |           | 5.Хлеб ржаной                                      | 40            | 2,06                 | 0,48         | 13,36         | 68,32                          | 0,05                 | 0,02         | 0              | 8,7            | 1,08         |
|         |           | <b>Всего</b>                                       | <b>510</b>    | <b>19,14</b>         | <b>12,97</b> | <b>66,89</b>  | <b>475,57</b>                  | <b>174,28</b>        | <b>3,0</b>   | <b>0,18</b>    | <b>8,92</b>    | <b>22,62</b> |
|         |           | <b>Полдник</b>                                     |               |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 299     | 62        | 1.Оладьи с повидлом                                | 80/15         | 4,2                  | 3,8          | 36,4          | 195                            | 82,67                | 0,46         | 0,10           | 0,10           | 0,10         |
| 193     | 644       | 2. Молоко пастеризованное                          | 150           | 2,7                  | 2,7          | 17,1          | 83                             | 82,98                | 0,68         | 0,03           | 0,13           | 0,52         |
|         |           | <b>Всего</b>                                       | <b>245</b>    | <b>8,3</b>           | <b>9,98</b>  | <b>42,8</b>   | <b>278</b>                     | <b>176,48</b>        | <b>1,16</b>  | <b>0,13</b>    | <b>0,24</b>    | <b>0,67</b>  |
|         |           | <i>хлеб пшеничный</i>                              | <i>40</i>     | <i>3,16</i>          | <i>0,4</i>   | <i>19,32</i>  | <i>94</i>                      | <i>0,05</i>          | <i>0,02</i>  | <i>0</i>       | <i>6,9</i>     | <i>0,6</i>   |
|         |           | <b>Всего за день</b>                               | <b>1091</b>   | <b>31,44</b>         | <b>29,77</b> | <b>164,89</b> | <b>1052,57</b>                 | <b>451,92</b>        | <b>5,605</b> | <b>0,38</b>    | <b>9,29</b>    | <b>23,37</b> |

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: ***от 1 до 3 лет***

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                          |              | Б                    | Ж            | У             |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                           |              |                      |              |               |                                |                      |             |                |                |              |
| 134     | 311       | 1.Каша из пшена и риса молочная «Дружба» | 150/4        | 4,6                  | 6,4          | 24,3          | 174                            | 92,23                | 0,59        | 0,07           | 0,11           | 0,16         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                          | 150/12       | 0,0                  | 0,0          | 10,9          | 42                             | 0,32                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 6       | 6         | 3.Масло сливочное                        | 10           | 0,10                 | 8,30         | 0,10          | 74,80                          | 3,0                  | 0,02        | 0,00           | 0,01           | 0,00         |
|         |           | 4.Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0,05                 | 0,02        | 0              | 6,9            | 0,6          |
|         |           | <b>Всего</b>                             | <b>350</b>   | <b>8,26</b>          | <b>16,1</b>  | <b>50,62</b>  | <b>377,8</b>                   | <b>107,79</b>        | <b>0,96</b> | <b>0,01</b>    | <b>7,03</b>    | <b>0,77</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                              |              |                      |              |               |                                |                      |             |                |                |              |
| 9       | 16        | Салат из свежих огурцов (летний п.)      | 40           | 0,3                  | 1,8          | 1,2           | 22                             | 8,19                 | 0,21        | 0,01           | 0,01           | 1,54         |
| 25      | 25        | 1.Борщ с мясом курицы со сметаной        | 150          | 5,64                 | 3,43         | 4,06          | 86,6                           | 62,51                | 1,13        | 0,08           | 6,72           | 10,25        |
| 104     | 520       | 2.Пюре картофельное                      | 120          | 2,8                  | 3,8          | 11,8          | 94                             | 28,49                | 0,83        | 0,09           | 0,08           | 8,53         |
| 98      | 205       | 3.Котлета рубленая из птицы              | 85           | 17,1                 | 21,1         | 10,9          | 304                            | 22,58                | 2,02        | 0,08           | 0,13           | 0,64         |
| 211     | 648       | 4. Кисель                                | 150          | 0,13                 | 0,0          | 2,94          | 12                             | 0,18                 | 0,00        | 0,09           | 0,00           | 4,50         |
|         |           | 5.Хлеб ржаной                            | 40           | 2,06                 | 0,48         | 13,36         | 68,32                          | 0,05                 | 0,02        | 0              | 8,7            | 1,08         |
|         |           | <b>Всего</b>                             | <b>585</b>   | <b>28,03</b>         | <b>30,61</b> | <b>44,26</b>  | <b>564,92</b>                  | <b>130,19</b>        | <b>3,96</b> | <b>0,35</b>    | <b>15,64</b>   | <b>26,54</b> |
|         |           | <b>Полдник</b>                           |              |                      |              |               |                                |                      |             |                |                |              |
| 155     | 366       | 1. Запеканка из творога                  | 150          | 27,0                 | 19,5         | 34,6          | 424                            | 276,02               | 0,83        | 0,08           | 0,41           | 0,56         |
| 162     | 595       | 2. Сладкий молочный соус                 | 20           | 0,4                  | 1,1          | 1,2           | 16                             | 10,83                | 0,02        | 0,00           | 0,01           | 0,05         |
| 193     | 644       | 3. Молоко пастеризованное                | 150          | 4,1                  | 4,6          | 6,4           | 83                             | 158,40               | 0,18        | 37,98          | 0,18           | 0,78         |
|         |           | <b>Всего</b>                             | <b>320</b>   | <b>31,5</b>          | <b>25,2</b>  | <b>42,2</b>   | <b>523</b>                     | <b>445,25</b>        | <b>1,03</b> | <b>38,06</b>   | <b>0,6</b>     | <b>1,39</b>  |
|         |           | <i>За день : хлеб ржаной</i>             | <i>40</i>    | <i>2,06</i>          | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>  | <i>68,32</i>                   | <i>0,05</i>          | <i>0,02</i> | <i>0</i>       | <i>8,7</i>     | <i>1,08</i>  |
|         |           | <i>хлеб пшеничный</i>                    | <i>40</i>    | <i>3,16</i>          | <i>0,4</i>   | <i>19,32</i>  | <i>94</i>                      | <i>0,05</i>          | <i>0,02</i> | <i>0</i>       | <i>6,9</i>     | <i>0,6</i>   |
|         |           | <b>Всего за день</b>                     | <b>1255</b>  | <b>67,79</b>         | <b>71,91</b> | <b>137,08</b> | <b>1456,72</b>                 | <b>683,23</b>        | <b>5,95</b> | <b>38,42</b>   | <b>23,27</b>   | <b>28,7</b>  |

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                         |              | Б                    | Ж            | У            |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                          |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |              |
| 132     | 311       | 1.Каша манная молочная жидкая           | 150/4        | 4,5                  | 6,1          | 22,0         | 161                            | 94,1                 | 0,31        | 0,05           | 0,11           | 0,16         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                         | 150/12       | 0,0                  | 0,0          | 10,9         | 42                             | 0,32                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 6       | 6         | 3.Масло сливочное                       | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66                             | 2,2                  | 0,02        | 0,00           | 0,01           | 0,00         |
|         |           | 4. Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 94                             | 0,05                 | 0,02        | 0              | 6,9            | 0,6          |
|         |           | <b>Всего</b>                            | <b>350</b>   | <b>7,74</b>          | <b>13,75</b> | <b>52,35</b> | <b>363</b>                     | <b>96,67</b>         | <b>0,39</b> | <b>0,05</b>    | <b>7,02</b>    | <b>0,76</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                             |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |              |
| 3       | 43        | 1 Салат из свежей капусты с р/м         | 40           | 0,8                  | 1,8          | 3,7          | 34                             | 13,81                | 0,36        | 0,01           | 0,01           | 2,52         |
| 29      | 29        | 2.Рассольник с мясом курицы со сметаной | 150          | 5,72                 | 3,55         | 9,18         | 105,92                         | 45,97                | 1,13        | 0,14           | 0,12           | 9,39         |
| 70      | 451       | 3. Котлета мясная                       | 60           | 8,6                  | 7,6          | 9,2          | 140                            | 30,08                | 1,22        | 0,05           | 0,1            | 0,04         |
| 147     | 332       | 4. Макароны изделия отварные            | 120/4        | 4,4                  | 3,4          | 26,7         | 157                            | 7,44                 | 0,59        | 0,06           | 0,02           | 0,00         |
| 205     | 639       | 5.Компот из сухофруктов                 | 150          | 1,8                  | 0,1          | 31,0         | 128                            | 4,49                 | 0,60        | 0,01           | 0,01           | 1,20         |
|         |           | 6 Хлеб ржаной                           | 40           | 2,06                 | 0,48         | 13,36        | 68,32                          | 0,05                 | 0,02        | 0              | 8,7            | 1,08         |
|         |           | <b>Всего</b>                            | <b>560</b>   | <b>23,38</b>         | <b>16,93</b> | <b>93,14</b> | <b>633,24</b>                  | <b>98,71</b>         | <b>3,64</b> | <b>0,25</b>    | <b>8,95</b>    | <b>14,74</b> |
|         |           | <b>Полдник</b>                          |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |              |
| 157     | 358       | 1.Сырник из творога                     | 50           | 7,4                  | 8,2          | 9,9          | 142                            | 67,39                | 0,27        | 0,02           | 0,10           | 0,04         |
| 162     | 595       | 2.Сладкий молочный соус                 | 20           | 0,4                  | 1,1          | 1,2          | 16                             | 10,83                | 0,02        | 0,00           | 0,01           | 0,05         |
| 198     | 692       | 3.Кофейный напиток на молоке            | 150          | 2,3                  | 2,4          | 13,4         | 81                             | 79,50                | 0,09        | 0,02           | 0,09           | 0,39         |
|         |           | <b>Всего</b>                            | <b>220</b>   | <b>10,1</b>          | <b>11,7</b>  | <b>24,5</b>  | <b>239</b>                     | <b>150,91</b>        | <b>0,38</b> | <b>0,04</b>    | <b>0,19</b>    | <b>0,44</b>  |

|  |  |                              |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
|--|--|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|  |  | <i>За день : хлеб ржаной</i> | 40          | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02        | 0           | 8,7          | 1,08         |
|  |  | <i>хлеб пшеничный</i>        | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94             | 0,05          | 0,02        | 0           | 6,9          | 0,6          |
|  |  | <b>Всего за день</b>         | <b>1230</b> | <b>41,62</b> | <b>42,78</b> | <b>179,79</b> | <b>1235,24</b> | <b>346,29</b> | <b>4,41</b> | <b>1,09</b> | <b>16,16</b> | <b>15,94</b> |

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                        |              | Б                    | Ж            | У            |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                         |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |              |
| 4713    | 182       | 1.Каша гречневая молочная, жидкая      | 150/4        | 3,74                 | 4,63         | 14,49        | 115,34                         | 80,01                | 0,15        | 0,03           | 0,09           | 0,39         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                        | 150/12       | 0,0                  | 0,0          | 10,9         | 42                             | 0,32                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 7       | 7         | 3. Сыр порционно                       | 10           | 2,32                 | 2,95         | 0,0          | 36                             | 100                  | 0,1         | 0,00           | 0,04           | 0,66         |
| 6       | 6         | 4.Масло сливочное                      | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66                             | 2,2                  | 0,02        | 0,00           | 0,01           | 0,00         |
|         |           | 5.Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 94                             | 0,05                 | 0,02        | 0              | 6,9            | 0,6          |
|         |           | <b>Всего</b>                           | <b>360</b>   | <b>9,3</b>           | <b>15,23</b> | <b>44,84</b> | <b>353,34</b>                  | <b>182,58</b>        | <b>0,41</b> | <b>0,03</b>    | <b>7,04</b>    | <b>1,65</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                            |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |              |
| 8       | 19        | 1Салат из свежих помидоров (летний п.) | 40           | 0,4                  | 1,6          | 1,8          | 23                             | 5,65                 | 0,25        | 0,01           | 0,01           | 2,76         |
| 23      | 23        | 2.Суп овсяный с мясом курицы           | 150          | 6,33                 | 4,05         | 8,02         | 111,03                         | 42,43                | 1,23        | 0,14           | 0,1            | 4,0          |
| 56      | 388       | 3.Котлета рыбная                       | 50           | 7,4                  | 5,7          | 6,4          | 107                            | 20,85                | 0,56        | 0,05           | 0,05           | 0,07         |
| 104     | 520       | 4. Пюре картофельное                   | 120          | 2,8                  | 3,8          | 11,8         | 94                             | 28,49                | 0,83        | 0,09           | 0,08           | 8,53         |
| 211     | 648       | 5.Кисель                               | 150          | 0,13                 | 0,0          | 2,94         | 12                             | 0,18                 | 0,00        | 0,09           | 0,00           | 4,50         |
|         |           | 6Хлеб ржаной                           | 40           | 2,06                 | 0,48         | 13,36        | 68,32                          | 0,05                 | 0,02        | 0              | 8,7            | 1,08         |
|         |           | <b>Всего</b>                           | <b>550</b>   | <b>19,12</b>         | <b>15,63</b> | <b>44,32</b> | <b>415,35</b>                  | <b>97,65</b>         | <b>2,89</b> | <b>0,38</b>    | <b>8,94</b>    | <b>20,94</b> |

|     |     |                              |             |              |              |                |                |               |             |              |              |              |
|-----|-----|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|     |     | <b>Полдник</b>               |             |              |              |                |                |               |             |              |              |              |
| 41  | 41  | 1.Ватрушка с творогом        | 50          | 5,24         | 5,49         | 16,555         | 147,5          | 78,01         | 1,04        | 0,09         | 0,18         | 0,05         |
| 201 | 693 | 2. Какао с молоком           | 150         | 2,7          | 2,7          | 17,1           | 101            | 158,40        | 0,18        | 37,98        | 0,18         | 0,78         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>200</b>  | <b>7,94</b>  | <b>8,19</b>  | <b>33,655</b>  | <b>248,5</b>   | <b>236,41</b> | <b>1,22</b> | <b>38,07</b> | <b>0,36</b>  | <b>0,83</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <i>40</i>   | <i>2,06</i>  | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>   | <i>68,32</i>   | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>     | <i>8,7</i>   | <i>1,08</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>        | <i>40</i>   | <i>3,16</i>  | <i>0,4</i>   | <i>19,32</i>   | <i>94</i>      | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>     | <i>6,9</i>   | <i>0,6</i>   |
|     |     | <b>Всего за весь день</b>    | <b>1110</b> | <b>36,36</b> | <b>39,05</b> | <b>122,825</b> | <b>1117,19</b> | <b>516,64</b> | <b>4,52</b> | <b>38,48</b> | <b>16,34</b> | <b>23,42</b> |

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты   | № рецепта | Прием пищи наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |             |
|-----------|-----------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|
|           |           |                                        |              | Б                    | Ж           | У            |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
|           |           | <b>Завтрак</b>                         |              |                      |             |              |                                |                      |             |                |                |             |
| 44        | 160       | 1.Суп молочный с макаронными изделиями | 150/4        | 3,3                  | 3,3         | 11,9         | 91                             | 81,36                | 0,24        | 0,04           | 0,09           | 0,39        |
| 194       | 685       | 2.Чай с сахаром                        | 150/12       | 0,0                  | 0,0         | 10,9         | 42                             | 0,32                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00        |
| 7         | 7         | 3.Сыр порционно                        | 10           | 2,32                 | 2,95        | 0,0          | 36,0                           | 88                   | 0,1         | 0,00           | 0,04           | 0,66        |
| 6         | 6         | 4. Масло сливочное                     | 10           | 0,08                 | 7,25        | 0,13         | 66                             | 3,0                  | 0,02        | 0,00           | 0,01           | 0,00        |
|           |           | 5.Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,16                 | 0,4         | 19,32        | 94                             | 0,05                 | 0,02        | 0              | 6,9            | 0,6         |
|           |           | <b>Всего</b>                           | <b>360</b>   | <b>8,86</b>          | <b>13,9</b> | <b>42,25</b> | <b>329</b>                     | <b>172,73</b>        | <b>0,42</b> | <b>0,04</b>    | <b>7,04</b>    | <b>1,65</b> |
|           |           | <b>Обед</b>                            |              |                      |             |              |                                |                      |             |                |                |             |
| <b>1</b>  | 1         | 1Винегрет                              | 40           | 0,5                  | 4,0         | 4,5          | 52                             | 10,31                | 0,30        | 0,02           | 0,01           | 5,08        |
| 21        | 83        | 2.Суп картофельный с фрикадельками     | 150          | 3,98                 | 3,11        | 9,26         | 81                             | 28,57                | 1,29        | 0,14           | 0,14           | 8,96        |
| <b>12</b> | 45        | 3.Жаркое по- домашнему                 | 150          | 6,53                 | 10,8        | 15,86        | 230                            | 21,82                | 1,76        | 0,12           | 0,102          | 3,07        |
| 205       | 639       | 4. Компот из сухофруктов               | 150          | 1,8                  | 0,1         | 31,0         | 128                            | 53,20                | 1,08        | 0,03           | 0,06           | 0,60        |

|      |      |                                                                   |                       |                         |                        |                           |                             |                                 |                       |              |                                      |                           |
|------|------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------|
|      |      | 5. Хлеб ржаной                                                    | 40                    | 2,06                    | 0,48                   | 13,36                     | 68,32                       | 0,05                            | 0,02                  | 0            | 8,7                                  | 1,08                      |
|      |      | <b>Всего</b>                                                      | <b>530</b>            | <b>14,87</b>            | <b>18,49</b>           | <b>73,98</b>              | <b>559,32</b>               | <b>113,95</b>                   | <b>4,45</b>           | <b>0,31</b>  | <b>9,322</b>                         | <b>28,112</b>             |
|      |      | <b>Полдник</b>                                                    |                       |                         |                        |                           |                             |                                 |                       |              |                                      |                           |
| 4673 | 4673 | 1.Печенье (кондитерские изделия)<br>или хлеб пшеничный с повидлом | 20<br>40/20           | 1,4<br>3,16             | 3,4<br>0,4             | 13,4<br>31,52             | 90<br>142,8                 | 0,2<br>0,05                     | 0,04<br>0,02          | 0,00<br>0    | 0,00<br>0,69                         | 0,00<br>0,6               |
| 193  | 644  | 2. Молоко пастеризованное                                         | 150                   | 4,1                     | 4,6                    | 6,4                       | 83                          | 158,40                          | 0,18                  | 37,98        | 0,18                                 | 0,78                      |
|      |      | <b>Всего</b>                                                      | <b>170/<br/>210</b>   | <b>5,5/<br/>7,26</b>    | <b>8/5</b>             | <b>13,8/<br/>37,92</b>    | <b>173/225,8</b>            | <b>158,6/1<br/>58,45</b>        | <b>0,22/<br/>0,2</b>  | <b>37,98</b> | <b>0,18/<br/>0,87</b>                | <b>0,78/<br/>0,84</b>     |
|      |      | <i>За день : хлеб ржаной</i>                                      | <i>40</i>             | <i>2,06</i>             | <i>0,48</i>            | <i>13,36</i>              | <i>68,32</i>                | <i>0,05</i>                     | <i>0,02</i>           | <i>0</i>     | <i>8,7</i>                           | <i>1,08</i>               |
|      |      | <i>хлеб пшеничный</i>                                             | <i>40</i>             | <i>3,16</i>             | <i>0,4</i>             | <i>19,32</i>              | <i>94</i>                   | <i>0,05</i>                     | <i>0,02</i>           | <i>0</i>     | <i>6,9</i>                           | <i>0,6</i>                |
|      |      | <b>Всего за день</b>                                              | <b>1060/<br/>1100</b> | <b>29,23/<br/>30,99</b> | <b>40,39<br/>37,39</b> | <b>142,24/<br/>154,65</b> | <b>1061,32/<br/>1114,12</b> | <b>445,28/<br/>4454,1<br/>3</b> | <b>5,09/<br/>5,07</b> | <b>37,9</b>  | <b>165,5<br/>42/<br/>17,23<br/>2</b> | <b>30,542/<br/>30,602</b> |

Период: две недели.

Возрастная категория: 1—3 года (осенне – зимний период).

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов.

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |    | Витамины Мг    |                |   |
|---------|-----------|-------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|----------------------|----|----------------|----------------|---|
|         |           |                               |              | Б                    | Ж | У |                                | Ca                   | Fe | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C |

|      |      |                                |                |              |              |               |                |               |              |             |             |              |
|------|------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|      |      | Завтрак                        |                |              |              |               |                |               |              |             |             |              |
| 147  | 332  | 1. Макароны с маслом, сахаром. | 120/4          | 4,4          | 3,4          | 26,7          | 157            | 7,44          | 0,59         | 0,05        | 0,02        | 0,00         |
| 194  | 685  | 2.Чай с сахаром                | 150/12         | 0,0          | 0,0          | 10,9          | 42             | 0,32          | 0,04         | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 4673 | 4673 | 3.Печенье                      | 20             | 1,4          | 3,4          | 13,4          | 90,0           | 7,25          | 0,525        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
|      |      | <b>Всего</b>                   | <b>300/16</b>  | <b>5,8</b>   | <b>6,8</b>   | <b>51</b>     | <b>289</b>     | <b>15,01</b>  | <b>1,155</b> | <b>0,05</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>  |
|      |      | Обед                           |                |              |              |               |                |               |              |             |             |              |
| 30   | 5    | 1Салат луковый                 | 20             | 0,3          | 1,8          | 1,4           | 23             | 5,18          | 0,13         | 0,01        | 0/00        | 0,76         |
| 101  | 101  | 2.Суп гречневый                | 150            | 1,8          | 1,8          | 26,7          | 144,07         | 17,95         | 1,92         | 0,17        | 0,11        | 4,87         |
| 89   | 5    | 3.Рагу овощное с мясом         | 150            | 13,1         | 14,2         | 11,2          | 224            | 31.21         | 2,07         | 0,05        | 0,09        | 7,29         |
| 205  | 639  | 4.Компот из смесисухофруктов   | 150            | 1,8          | 0,1          | 31,0          | 128            | 53,20         | 1,08         | 0,03        | 0,06        | 0,60         |
|      |      | 5.Хлеб ржаной                  | 40             | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02         | 0           | 8,7         | 1,08         |
|      |      | <b>Всего</b>                   | <b>510</b>     | <b>19,06</b> | <b>20,56</b> | <b>83,66</b>  | <b>587,39</b>  | <b>117,28</b> | <b>5,42</b>  | <b>0,28</b> | <b>9,0</b>  | <b>17,77</b> |
|      |      | Полдник                        |                |              |              |               |                |               |              |             |             |              |
| 299  | 62   | 1.Оладьи с повидлом            | 80/15          | 4,2          | 3,8          | 36,4          | 195            | 82,67         | 0,46         | 0,10        | 0,10        | 22           |
| 193  | 644  | 2.Молоко пастеризованное       | 150            | 4,1          | 4,6          | 6,4           | 83             | 82,98         | 0,68         | 0,03        | 0,13        | 0,52         |
|      |      | <b>Всего</b>                   | <b>230/15</b>  | <b>8.3</b>   | <b>8,4</b>   | <b>42,8</b>   | <b>278</b>     | <b>165,65</b> | <b>1,16</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,23</b> | <b>0,62</b>  |
|      |      | <i>За день : хлеб ржаной</i>   | <b>40</b>      | <b>2,06</b>  | <b>0,48</b>  | <b>13,36</b>  | <b>68,32</b>   | <b>0,05</b>   | <b>0,02</b>  | <b>0</b>    | <b>8,7</b>  | <b>1,08</b>  |
|      |      | <b>Всего за день</b>           | <b>1040/31</b> | <b>33,16</b> | <b>33,58</b> | <b>177,46</b> | <b>1154,39</b> | <b>297,98</b> | <b>7,735</b> | <b>0,47</b> | <b>9,23</b> | <b>18,09</b> |

День: **вторник**

Неделя: **первая**

**Сезон: осенне - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

[illegible]

|     |     |                                     |             |              |              |               |                |               |             |              |              |              |
|-----|-----|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 133 | 311 | 1.Каша пшенная молочная, жидкая     | 150/4       | 5,5          | 6,7          | 25,3          | 184            | 94,01         | 0,85        | 0,11         | 0,11         | 0,16         |
| 194 | 685 | 2.Чай с сахаром                     | 150/12      | 0,0          | 0,0          | 10,9          | 42             | 0,32          | 0,04        | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| 6   | 6   | 3.Масло сливочное                   | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 3,0           | 0,02        | 0,00         | 0,01         | 0,00         |
|     |     | 4.Хлеб пшеничный                    | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94             | 0,05          | 0,02        | 0            | 6,9          | 0,6          |
|     |     | <b>Всего</b>                        | <b>350</b>  | <b>8,74</b>  | <b>14,35</b> | <b>55,65</b>  | <b>386</b>     | <b>97,38</b>  | <b>0,93</b> | <b>0,11</b>  | <b>7,12</b>  | <b>0,76</b>  |
|     |     | <b>Обед</b>                         |             |              |              |               |                |               |             |              |              |              |
| 17  | 64  | 1Салат из свеклы с р/м              | 40          | 0,5          | 0,3          | 2,4           | 38             | 12,43         | 0,63        | 0,01         | 0,01         | 0,45         |
| 40  | 138 | 1.Суп картофельный с рисовой крупой | 150         | 1,6          | 1,6          | 11,6          | 68             | 9,48          | 0,55        | 0,05         | 0,04         | 4,2          |
| 104 | 520 | 2.Пюре картофельное                 | 120         | 2,8          | 3,8          | 11,8          | 94             | 28,49         | 0,83        | 0,09         | 0,08         | 8,53         |
| 98  | 205 | 3.Котлета рубленая из птицы         | 85          | 17,1         | 21,1         | 10,9          | 304            | 22,58         | 2,02        | 0,08         | 0,13         | 0,64         |
| 211 | 648 | 4.Кисель                            | 150         | 0,13         | 0,0          | 2,94          | 12             | 0,18          | 0,00        | 0,09         | 0,00         | 4,50         |
|     |     | 5.Хлеб ржаной                       | 40          | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02        | 0            | 8,7          | 1,08         |
|     |     | <b>Всего</b>                        | <b>585</b>  | <b>24,19</b> | <b>27,28</b> | <b>53</b>     | <b>584,32</b>  | <b>73,21</b>  | <b>4,03</b> | <b>0,32</b>  | <b>8,96</b>  | <b>19,4</b>  |
|     |     | <b>Полдник</b>                      |             |              |              |               |                |               |             |              |              |              |
| 155 | 366 | 1. Запеканка из творога             | 150         | 27,0         | 19,5         | 34,6          | 424            | 276,02        | 0,83        | 0,08         | 0,41         | 0,56         |
| 193 | 644 | 2. Молоко пастеризованное           | 150         | 4,1          | 4,6          | 6,4           | 83             | 158,40        | 0,18        | 37,98        | 0,18         | 0,78         |
| 162 | 595 | 3. Сладкий молочный соус            | 20          | 0,4          | 1,1          | 1,2           | 16             | 10,83         | 0,02        | 0,00         | 0,01         | 0,05         |
|     |     | <b>Всего</b>                        | <b>320</b>  | <b>31,5</b>  | <b>25,2</b>  | <b>42,2</b>   | <b>523</b>     | <b>434,42</b> | <b>1,01</b> | <b>38,06</b> | <b>0,59</b>  | <b>13,4</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>        | 40          | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02        | 0            | 8,7          | 1,08         |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>               | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94             | 0,05          | 0,02        | 0            | 6,9          | 0,6          |
|     |     | <b>Всего за день</b>                | <b>1255</b> | <b>64,43</b> | <b>66,83</b> | <b>150,85</b> | <b>1493,32</b> | <b>605,01</b> | <b>5,97</b> | <b>38,49</b> | <b>16,67</b> | <b>33,56</b> |

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон:**осенне - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг |              |              |
|---------|-----------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|         |           |                                             |              | Б                    | Ж            | У             |                                | Ca                   | Fe          | B1          | B2           | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                              |              |                      |              |               |                                |                      |             |             |              |              |
| 132     | 311       | 1.Каша манная молочная жидкая               | 150/4        | 4,5                  | 6,1          | 22,0          | 161                            | 94,1                 | 0,31        | 0,05        | 0,11         | 0,16         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                             | 150/12       | 0,0                  | 0,0          | 10,9          | 42                             | 0,32                 | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| 6       | 6         | 3.Масло сливочное                           | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                             | 3,0                  | 0,02        | 0,00        | 0,01         | 0,00         |
|         |           | 4.Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0,05                 | 0,02        | 0           | 6,9          | 0,6          |
|         |           | <b>Всего</b>                                | <b>350</b>   | <b>7,74</b>          | <b>22,05</b> | <b>52,35</b>  | <b>363</b>                     | <b>97,47</b>         | <b>0,39</b> | <b>0,05</b> | <b>7,02</b>  | <b>0,76</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                                 |              |                      |              |               |                                |                      |             |             |              |              |
| 3       | 43        | Салат из свежей капусты с р/м               | 40           | 0,8                  | 1,8          | 3,7           | 34                             | 13,81                | 0,36        | 0,01        | 0,01         | 2,52         |
| 31      | 31        | 1.Суп свекольный с мясом курицы со сметаной | 150          | 6,14                 | 3,4          | 7,65          | 89,48                          | 51,53                | 1,29        | 0,12        | 0,1          | 10,15        |
| 53      | 10        | 2.Тефтели                                   | 70           | 5,6                  | 14,3         | 7,0           | 198                            | 6,07                 | 1,52        | 0,02        | 0,06         | 0,27         |
| 123     | 297       | 3. Каша гречневая вязкая                    | 120          | 5,7                  | 4,6          | 22,9          | 158                            | 42,40                | 3,18        | 0,12        | 0,09         | 0,68         |
| 205     | 639       | 4. Компот из сухофруктов                    | 150          | 1,8                  | 0,1          | 31,0          | 128                            | 53,20                | 1,08        | 0,03        | 0,06         | 0,60         |
|         |           | 5.Хлеб ржаной                               | 40           | 2,06                 | 0,48         | 13,36         | 68,32                          | 0,05                 | 0,02        | 0           | 8,7          | 1,08         |
|         |           | <b>Всего</b>                                | <b>570</b>   | <b>27,5</b>          | <b>22,1</b>  | <b>85,61</b>  | <b>675,8</b>                   | <b>167,06</b>        | <b>7,45</b> | <b>0,3</b>  | <b>9,02</b>  | <b>15,3</b>  |
|         |           | <b>Полдник</b>                              |              |                      |              |               |                                |                      |             |             |              |              |
| 157     | 358       | 1.Сырник из творога                         | 50           | 7,4                  | 8,2          | 9,9           | 142                            | 67,39                | 0,27        | 0,02        | 0,10         | 0,04         |
| 162     | 595       | 2.Сладкий молочный соус                     | 20           | 0,4                  | 1,1          | 1,2           | 16                             | 10,83                | 0,02        | 0,00        | 0,01         | 0,05         |
| 198     | 692       | 3. Кофейный напиток на молоке               | 150          | 2,3                  | 2,4          | 13,4          | 81                             | 79,50                | 0,09        | 0,02        | 0,09         | 0,39         |
|         |           | <b>Всего</b>                                | <b>220</b>   | <b>10,1</b>          | <b>11,7</b>  | <b>24,5</b>   | <b>239</b>                     | <b>264,53</b>        | <b>0,74</b> | <b>0,03</b> | <b>0,11</b>  | <b>0,73</b>  |
|         |           | <i>За день : хлеб ржаной</i>                | <i>40</i>    | <i>2,06</i>          | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>  | <i>68,32</i>                   | <i>0,05</i>          | <i>0,02</i> | <i>0</i>    | <i>8,7</i>   | <i>1,08</i>  |
|         |           | <i>хлеб пшеничный</i>                       | <i>40</i>    | <i>3,16</i>          | <i>0,4</i>   | <i>19,32</i>  | <i>94</i>                      | <i>0,05</i>          | <i>0,02</i> | <i>0</i>    | <i>6,9</i>   | <i>0,6</i>   |
|         |           | <b>Всего за день</b>                        | <b>1140</b>  | <b>45,34</b>         | <b>55,85</b> | <b>162,46</b> | <b>1277,8</b>                  | <b>520,06</b>        | <b>8,55</b> | <b>0,38</b> | <b>16,15</b> | <b>16,79</b> |

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                         |              | Б                    | Ж            | У             |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                          |              |                      |              |               |                                |                      |             |                |                |              |
| 131     | 311       | 1.Каша рисовая молочная, жидкая         | 150/4        | 3,8                  | 6,1          | 22,7          | 161                            | 91,51                | 0,31        | 0,04           | 0,11           | 0,16         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                         | 150/12       | 0,0                  | 0,0          | 10,9          | 42                             | 0,32                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 7       | 7         | 3. Сыр порционно                        | 10           | 2,32                 | 2,95         | 0,0           | 36,0                           | 88                   | 0,1         | 0,00           | 0,04           | 0,66         |
| 6       | 6         | 4.Масло сливочное                       | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                             | 3,0                  | 0,02        | 0,00           | 0,01           | 0,00         |
|         |           | 5.Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0,05                 | 0,02        | 0              | 6,9            | 0,6          |
|         |           | <b>Всего</b>                            | <b>360</b>   | <b>9,36</b>          | <b>16,17</b> | <b>53,05</b>  | <b>399</b>                     | <b>182,88</b>        | <b>0,49</b> | <b>0,04</b>    | <b>7,06</b>    | <b>1,42</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                             |              |                      |              |               |                                |                      |             |                |                |              |
| 61      | 61        | 1.Суп гороховый с мясом курицы          | 150          | 7,26                 | 2,49         | 12,09         | 111,27                         | 51,21                | 2,37        | 0,223          | 0,08           | 4,53         |
| 56      | 388       | 2.Котлета рыбная                        | 50           | 7,4                  | 5,7          | 6,4           | 107                            | 20,85                | 0,56        | 0,05           | 0,05           | 0,07         |
| 104     | 520       | 3. Пюре картофельное                    | 120          | 2,8                  | 3,8          | 11,8          | 94                             | 28,49                | 0,83        | 0,09           | 0,08           | 8,53         |
| 211     | 648       | 4.Кисель                                | 150          | 0,13                 | 0,0          | 2,94          | 12                             | 0,18                 | 0,00        | 0,09           | 0,00           | 4,50         |
|         |           | 5.Хлеб ржаной                           | 40           | 2,06                 | 0,48         | 13,36         | 68,32                          | 0,05                 | 0,02        | 0              | 8,7            | 1,08         |
|         |           | <b>Всего</b>                            | <b>510</b>   | <b>20,01</b>         | <b>12,47</b> | <b>46,59</b>  | <b>392,59</b>                  | <b>109,06</b>        | <b>4,0</b>  | <b>0,463</b>   | <b>8,93</b>    | <b>18,71</b> |
|         |           | <b>Полдник</b>                          |              |                      |              |               |                                |                      |             |                |                |              |
| 32      | 3         | 1.Пирожок с начинкой ( яблоко, повидло) | 60           | 3,2                  | 1,2          | 30            | 144                            | 12,15                | 0,84        | 0,05           | 0,03           | 0,82         |
| 201     | 693       | 2. Какао с молоком                      | 150          | 2,7                  | 2,7          | 17,1          | 101                            | 158,40               | 0,18        | 37,98          | 0,18           | 0,78         |
| 10      | 71        | 3. Салат из моркови с р/м               | 40           | 0,4                  | 1,18         | 5,8           | 40                             | 8,28                 | 0,22        | 0,01           | 0,02           | 0,69         |
|         |           | <b>Всего</b>                            | <b>210</b>   | <b>6,3</b>           | <b>5,7</b>   | <b>52,9</b>   | <b>285</b>                     | <b>170,55</b>        | <b>1,02</b> | <b>38,03</b>   | <b>0,21</b>    | <b>2,03</b>  |
|         |           | <i>За день : хлеб ржаной</i>            | <i>40</i>    | <i>2,06</i>          | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>  | <i>68,32</i>                   | <i>0,05</i>          | <i>0,02</i> | <i>0</i>       | <i>8,7</i>     | <i>1,08</i>  |
|         |           | <i>хлеб пшеничный</i>                   | <i>40</i>    | <i>3,16</i>          | <i>0,4</i>   | <i>19,32</i>  | <i>94</i>                      | <i>0,05</i>          | <i>0,02</i> | <i>0</i>       | <i>6,9</i>     | <i>0,6</i>   |
|         |           | <b>Всего за день</b>                    | <b>1080</b>  | <b>35,67</b>         | <b>34,34</b> | <b>152,54</b> | <b>1076,59</b>                 | <b>462,49</b>        | <b>5,51</b> | <b>38,53</b>   | <b>16,2</b>    | <b>22,16</b> |

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |              | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                | Ca                   | Fe           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                                                 |              |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 44      | 160       | 1.Суп молочный с макаронными изделиями                         | 150/4        | 3,3                  | 3,3          | 11,9          | 91                             | 81,36                | 0,24         | 0,04           | 0,09           | 0,39         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                                                | 150/12       | 0,0                  | 0,0          | 10,9          | 42                             | 0,32                 | 0,04         | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 7       | 7         | 3.Сыр порционнo                                                | 10           | 2,32                 | 2,95         | 0,0           | 36,0                           | 88                   | 0,1          | 0,00           | 0,04           | 0,66         |
| 6       | 6         | 4. Масло сливочное                                             | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                             | 3,0                  | 0,02         | 0,00           | 0,01           | 0,00         |
|         |           | 5.Хлеб пшеничный                                               | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94                             | 0,05                 | 0,02         | 0              | 6,9            | 0,6          |
|         |           | <b>Всего</b>                                                   | <b>360</b>   | <b>8,86</b>          | <b>13,9</b>  | <b>42,25</b>  | <b>329</b>                     | <b>172,73</b>        | <b>0,42</b>  | <b>0,04</b>    | <b>7,04</b>    | <b>1,65</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                                                    |              |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 1       | 1         | 1 Винегрет                                                     | 40           | 0,5                  | 4,0          | 4,5           | 52                             | 10,31                | 0,30         | 0,02           | 0,01           | 5,08         |
| 22      | 22        | 1.Щи с мясом курицы со сметаной                                | 150          | 4,59                 | 3,13         | 5,53          | 71,85                          | 55,17                | 0,82         | 0,08           | 0,06           | 20,01        |
| 127     | 297       | 2.Каша рисовая рассыпчатая                                     | 120          | 2,7                  | 3,5          | 25,6          | 230                            | 21,82                | 1,76         | 0,12           | 0,102          | 3,07         |
| 69      | 69        | 4.Подлива из мяса птицы                                        | 70           | 12,47                | 9,8          | 2,5           | 135,1                          | 30,0                 | 0,96         | 0,04           | 0,012          | 0,33         |
| 205     | 639       | 5. Компот из сухофруктов                                       | 150          | 1,8                  | 0,1          | 31,0          | 128                            | 53,20                | 1,08         | 0,03           | 0,06           | 0,60         |
|         |           | 6. Хлеб ржаной                                                 | 40           | 2,06                 | 0,48         | 13,36         | 68,32                          | 0,05                 | 0,02         | 0              | 8,7            | 1,08         |
|         |           | <b>Всего</b>                                                   | <b>570</b>   | <b>25,17</b>         | <b>21,31</b> | <b>81,02</b>  | <b>700,02</b>                  | <b>177,89</b>        | <b>5,25</b>  | <b>0,29</b>    | <b>15,604</b>  | <b>20,41</b> |
|         |           | <b>Полдник</b>                                                 |              |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 4673    | 4673      | 1.Печенье (кондитерские изделия) или хлеб пшеничный с повидлом | 20<br>40/20  | 1,4<br>3,16          | 3,4<br>0,4   | 13,4<br>31,52 | 90<br>142,8                    | 0,2<br>0.05          | 0,04<br>0.02 | 0,00<br>0      | 0,00<br>6,9    | 0,00<br>0,6  |

|     |     |                              |                       |                         |                         |                           |                             |                           |                       |              |               |              |
|-----|-----|------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|
| 193 | 644 | 2. Молоко пастеризованное    | 150                   | 4,1                     | 4,6                     | 6,4                       | 83                          | 158,40                    | 0,18                  | 37,9         | 0,18          | 0,78         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>170/<br/>210</b>   | <b>5,5/7,6</b>          | <b>8/5</b>              | <b>19,8/<br/>37,92</b>    | <b>173/225,8</b>            | <b>158,42/<br/>158,45</b> | <b>0,22/<br/>0,2</b>  | <b>37,9</b>  | <b>7,08</b>   | <b>1,42</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <i>40</i>             | <i>2,06</i>             | <i>0,48</i>             | <i>13,36</i>              | <i>68,32</i>                | <i>0,05</i>               | <i>0,02</i>           | <i>0</i>     | <i>8,7</i>    | <i>1,08</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>        | <i>40</i>             | <i>3,16</i>             | <i>0,4</i>              | <i>19,32</i>              | <i>94</i>                   | <i>0,05</i>               | <i>0,02</i>           | <i>0</i>     | <i>6,9</i>    | <i>0,6</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>         | <b>1110/<br/>1140</b> | <b>39,53/<br/>41,63</b> | <b>43,21/<br/>40,21</b> | <b>143,07/<br/>161,19</b> | <b>1202,02/<br/>1254,82</b> | <b>509,04/<br/>509,07</b> | <b>5,89/<br/>5,87</b> | <b>38,23</b> | <b>29,724</b> | <b>23,48</b> |

[illegible]

|     |     |                              |             |              |              |               |                |               |              |             |             |              |
|-----|-----|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 299 | 62  | 1.Оладьи с повидлом          | 80/15       | 4,2          | 3,8          | 36,4          | 195            | 82,67         | 0,46         | 0,10        | 0,10        | 0,10         |
| 193 | 644 | 2. Молоко пастеризованное    | 150         | 2,7          | 2,7          | 17,1          | 83             | 82,98         | 0,68         | 0,03        | 0,13        | 0,52         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>245</b>  | <b>8,3</b>   | <b>9,98</b>  | <b>42,8</b>   | <b>278</b>     | <b>176,48</b> | <b>1,16</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,24</b> | <b>0,67</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <i>40</i>   | <i>2,06</i>  | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>  | <i>68,32</i>   | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i>  | <i>0</i>    | <i>8,7</i>  | <i>1,08</i>  |
|     |     | <b>Всего за день</b>         | <b>1091</b> | <b>31,44</b> | <b>29,77</b> | <b>164,89</b> | <b>1052,57</b> | <b>451,92</b> | <b>5,605</b> | <b>0,38</b> | <b>9,29</b> | <b>23,37</b> |

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты   | № рецепта | Прием пищи наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |             |
|-----------|-----------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|
|           |           |                                          |              | Б                    | Ж           | У            |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
|           |           | <b>Завтрак</b>                           |              |                      |             |              |                                |                      |             |                |                |             |
|           |           |                                          |              |                      |             |              |                                |                      |             |                |                |             |
| 134       | 311       | 1.Каша из пшена и риса молочная «Дружба» | 150/4        | 4,6                  | 6,4         | 24,3         | 174                            | 92,23                | 0,59        | 0,07           | 0,11           | 0,16        |
| 194       | 685       | 2.Чай с сахаром                          | 150/12       | 0,0                  | 0,0         | 10,9         | 42                             | 0,32                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00        |
| 6         | 6         | 3.Масло сливочное                        | 10           | 0,10                 | 8,30        | 0,10         | 74,80                          | 3,0                  | 0,02        | 0,00           | 0,01           | 0,00        |
|           |           | 4.Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,16                 | 0,4         | 19,32        | 94                             | 0,05                 | 0,02        | 0              | 6,9            | 0,6         |
|           |           | <b>Всего</b>                             | <b>350</b>   | <b>8,26</b>          | <b>16,1</b> | <b>50,62</b> | <b>377,8</b>                   | <b>107,79</b>        | <b>0,96</b> | <b>0,01</b>    | <b>7,03</b>    | <b>0,77</b> |
|           |           | <b>Обед</b>                              |              |                      |             |              |                                |                      |             |                |                |             |
| <b>25</b> | 25        | 1.Борщ с мясом курицы со сметаной        | 150          | 5,64                 | 3,43        | 4,06         | 86,6                           | 62,51                | 1,13        | 0,08           | 6,72           | 10,25       |
| 104       | 520       | 2.Пюре картофельное                      | 120          | 2,8                  | 3,8         | 11,8         | 94                             | 28,49                | 0,83        | 0,09           | 0,08           | 8,53        |
| 98        | 205       | 3.Котлета рубленая из птицы              | 85           | 17,1                 | 21,1        | 10,9         | 304                            | 22,58                | 2,02        | 0,08           | 0,13           | 0,64        |
| 211       | 648       | 4. Кисель                                | 150          | 0,13                 | 0,0         | 2,94         | 12                             | 0,18                 | 0,00        | 0,09           | 0,00           | 4,50        |

|     |     |                              |             |              |              |               |                |               |             |              |              |              |
|-----|-----|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|     |     | 5.Хлеб ржаной                | 40          | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02        | 0            | 8,7          | 1,08         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>545</b>  | <b>27,73</b> | <b>28,81</b> | <b>43,06</b>  | <b>564,92</b>  | <b>122,02</b> | <b>4,22</b> | <b>0,35</b>  | <b>15,63</b> | <b>25</b>    |
|     |     | <b>Полдник</b>               |             |              |              |               |                |               |             |              |              |              |
| 155 | 366 | 1. Запеканка из творога      | 150         | 27,0         | 19,5         | 34,6          | 424            | 276,02        | 0,83        | 0,08         | 0,41         | 0,56         |
| 162 | 595 | 2. Сладкий молочный соус     | 20          | 0,4          | 1,1          | 1,2           | 16             | 10,83         | 0,02        | 0,00         | 0,01         | 0,05         |
| 193 | 644 | 3. Молоко пастеризованное    | 150         | 4,1          | 4,6          | 6,4           | 83             | 158,40        | 0,18        | 37,98        | 0,18         | 0,78         |
| 10  | 71  | 4. Салат из моркови с р/м    | 40          | 0,4          | 1,8          | 5,8           | 40             | 8,28          | 0,22        | 0,01         | 0,02         | 0,69         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>360</b>  | <b>31,9</b>  | <b>27</b>    | <b>48</b>     | <b>563</b>     | <b>434,6</b>  | <b>1,01</b> | <b>38,06</b> | <b>0,62</b>  | <b>2,08</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <i>40</i>   | <i>2,06</i>  | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>  | <i>68,32</i>   | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>     | <i>8,7</i>   | <i>1,08</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>        | <i>40</i>   | <i>3,16</i>  | <i>0,4</i>   | <i>19,32</i>  | <i>94</i>      | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>     | <i>6,9</i>   | <i>0,6</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>         | <b>1255</b> | <b>67,89</b> | <b>71,91</b> | <b>141,68</b> | <b>1505,72</b> | <b>664,41</b> | <b>6,19</b> | <b>38,42</b> | <b>23,28</b> | <b>27,85</b> |

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет.**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |             |
|---------|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|
|         |           |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
|         |           | <b>Завтрак</b>                 |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |             |
| 132     | 311       | 1.Каша манная молочная жидкая  | 150/4        | 4,5                  | 6,1          | 22,0         | 161                            | 94,1                 | 0,31        | 0,05           | 0,11           | 0,16        |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                | 150/12       | 0,0                  | 0,0          | 10,9         | 42                             | 0,32                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00        |
| 6       | 6         | 3.Масло сливочное              | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66                             | 3,0                  | 0,02        | 0,00           | 0,01           | 0,00        |
|         |           | 4. Хлеб пшеничный              | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 94                             | 0,05                 | 0,02        | 0              | 6,9            | 0,6         |
|         |           | <b>Всего</b>                   | <b>350</b>   | <b>7,74</b>          | <b>13,75</b> | <b>52,35</b> | <b>363</b>                     | <b>97,47</b>         | <b>0,39</b> | <b>0,05</b>    | <b>7,02</b>    | <b>0,76</b> |
|         |           | <b>Обед</b>                    |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |             |
| 3       | 43        | 1Салат из свежей капусты с р/м | 40           | 0,8                  | 1,8          | 3,7          | 34                             | 13,81                | 0,36        | 0,01           | 0,01           | 2,52        |

|     |     |                                         |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
|-----|-----|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 29  | 29  | 2.Рассольник с мясом курицы со сметаной | 150         | 5,72         | 3,55         | 9,18          | 105,92         | 45,97         | 1,13        | 0,14        | 0,12         | 9,39         |
| 71  | 451 | 3. Котлета мясная                       | 60          | 8,6          | 7,6          | 9,2           | 140            | 30,08         | 1,22        | 0,05        | 0,1          | 0,04         |
| 147 | 332 | 4. Макароны изделия отварные            | 120/4       | 4,4          | 3,4          | 26,7          | 157            | 7,44          | 0,59        | 0,06        | 0,02         | 0,00         |
| 205 | 639 | 5. Компот из сухофруктов                | 150         | 1,8          | 0,1          | 31,0          | 128            | 53,20         | 1,08        | 0,03        | 0,06         | 0,60         |
|     |     | 6.Хлеб ржаной                           | 40          | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02        | 0           | 8,7          | 1,08         |
|     |     | <b>Всего</b>                            | <b>560</b>  | <b>23,38</b> | <b>16,93</b> | <b>93,14</b>  | <b>633,24</b>  | <b>147,47</b> | <b>4,12</b> | <b>0,27</b> | <b>9,0</b>   | <b>14,14</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>                          |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
| 157 | 358 | 1.Сырник из творога                     | 50          | 7,4          | 8,2          | 9,9           | 142            | 67,39         | 0,27        | 0,02        | 0,10         | 0,04         |
| 162 | 595 | 2.Сладкий молочный соус                 | 20          | 0,4          | 1,1          | 1,2           | 16             | 16,24         | 0,03        | 0,01        | 0,02         | 0,08         |
| 198 | 692 | 3.Кофейный напиток на молоке            | 150         | 2,3          | 2,4          | 13,4          | 81             | 79,50         | 0,09        | 0,02        | 0,09         | 0,39         |
|     |     | <b>Всего</b>                            | <b>220</b>  | <b>10,1</b>  | <b>11,7</b>  | <b>24,5</b>   | <b>239</b>     | <b>150,91</b> | <b>0,38</b> | <b>0,04</b> | <b>0,19</b>  | <b>0,44</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>            | <i>40</i>   | <i>2,06</i>  | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>  | <i>68,32</i>   | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>    | <i>8,7</i>   | <i>1,08</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>                   | <i>40</i>   | <i>3,16</i>  | <i>0,4</i>   | <i>19,32</i>  | <i>94</i>      | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>    | <i>6,9</i>   | <i>0,6</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>                    | <b>1130</b> | <b>41,22</b> | <b>42,38</b> | <b>169,99</b> | <b>1235,24</b> | <b>395,85</b> | <b>4,89</b> | <b>0,36</b> | <b>16,21</b> | <b>15,34</b> |

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |      | Витамины Мг    |                |      |
|---------|-----------|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------------|------|----------------|----------------|------|
|         |           |                                   |              | Б                    | Ж    | У     |                                | Ca                   | Fe   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C    |
|         |           | <b>Завтрак</b>                    |              |                      |      |       |                                |                      |      |                |                |      |
| 4713    | 182       | 1.Каша гречневая молочная, жидкая | 150/4        | 3,74                 | 4,63 | 14,49 | 115,34                         | 89,02                | 2,48 | 0,14           | 0,15           | 0,15 |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                   | 150/12       | 0,0                  | 0,0  | 10,9  | 42                             | 0,32                 | 0,04 | 0,00           | 0,00           | 0,00 |

|     |     |                              |             |              |              |               |                |               |             |              |             |              |
|-----|-----|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| 7   | 7   | 3. Сыр порционно             | 10          | 2,32         | 2,95         | 0,0           | 36,0           | 88            | 0,1         | 0,00         | 0,04        | 0,66         |
| 6   | 6   | 4.Масло сливочное            | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 3,0           | 0,02        | 0,00         | 0,01        | 0,00         |
|     |     | 5.Хлеб пшеничный             | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94             | 0,05          | 0,02        | 0            | 6,9         | 0,6          |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>360</b>  | <b>9,3</b>   | <b>15,23</b> | <b>44,84</b>  | <b>353,34</b>  | <b>180,39</b> | <b>2,66</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,2</b>  | <b>1,41</b>  |
|     |     | <b>Обед</b>                  |             |              |              |               |                |               |             |              |             |              |
| 17  | 64  | Салат из свеклы с р/м        | 40          | 0,5          | 3,0          | 2,4           | 38             | 12,43         | 0,63        | 0,01         | 0,01        | 0,45         |
| 23  | 23  | 1.Суп овсяный с мясом курицы | 150         | 6,33         | 4,05         | 8,03          | 111,03         | 42,43         | 1,23        | 0,14         | 0,1         | 4,0          |
| 56  | 388 | 2.Котлета рыбная             | 50          | 7,4          | 5,7          | 6,4           | 107            | 20,85         | 0,56        | 0,05         | 0,05        | 0,07         |
| 104 | 520 | 3. Пюре картофельное         | 120         | 2,8          | 3,8          | 11,8          | 94             | 28,49         | 0,83        | 0,09         | 0,08        | 8,53         |
| 211 | 648 | 4.Кисель                     | 150         | 0,13         | 0,0          | 2,94          | 12             | 0,18          | 0,00        | 0,09         | 0,00        | 4,50         |
|     |     | 5.Хлеб ржаной                | 40          | 2,06         | 0,48         | 13,36         | 68,32          | 0,05          | 0,02        | 0            | 8,7         | 1,08         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>550</b>  | <b>19,22</b> | <b>17,03</b> | <b>44,92</b>  | <b>430,35</b>  | <b>104,43</b> | <b>3,27</b> | <b>0,38</b>  | <b>8,94</b> | <b>18,63</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>               |             |              |              |               |                |               |             |              |             |              |
| 41  | 41  | 1.Ватрушка с творогом        | 50          | 5,24         | 5,49         | 16,55         | 147,5          | 78,01         | 1,04        | 0,09         | 0,18        | 0,05         |
| 201 | 693 | 2.Какао с молоком            | 150         | 2,7          | 2,7          | 17,1          | 101            | 158,40        | 0,18        | 37,98        | 0,18        | 0,78         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>200</b>  | <b>7,94</b>  | <b>8,19</b>  | <b>33,65</b>  | <b>248,5</b>   | <b>236,41</b> | <b>1,22</b> | <b>38,07</b> | <b>0,36</b> | <b>0,83</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <i>40</i>   | <i>2,06</i>  | <i>0,48</i>  | <i>13,36</i>  | <i>68,32</i>   | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>     | <i>8,7</i>  | <i>1,08</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>        | <i>40</i>   | <i>3,16</i>  | <i>0,4</i>   | <i>19,32</i>  | <i>94</i>      | <i>0,05</i>   | <i>0,02</i> | <i>0</i>     | <i>6,9</i>  | <i>0,6</i>   |
|     |     | <b>Всего за весь день</b>    | <b>1110</b> | <b>36,42</b> | <b>40,45</b> | <b>123,43</b> | <b>1032,19</b> | <b>521,23</b> | <b>7,15</b> | <b>38,59</b> | <b>9,5</b>  | <b>20,87</b> |

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

**Сезон:осеннее – зимний**

Возрастная категория: **от 1 до 3 лет**

[illegible]

|      |      |                                                                |                       |                         |                        |                           |                             |                                 |                       |              |                                      |                           |
|------|------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------|
| 44   | 160  | 1.Суп молочный с макаронными изделиями                         | 150/4                 | 3,3                     | 3,3                    | 11,9                      | 91                          | 81,36                           | 0,24                  | 0,04         | 0,09                                 | 0,39                      |
| 194  | 685  | 2.Чай с сахаром                                                | 150/12                | 0,0                     | 0,0                    | 10,9                      | 42                          | 0,32                            | 0,04                  | 0,00         | 0,00                                 | 0,00                      |
| 7    | 7    | 3.Сыр порционн                                                 | 10                    | 2,32                    | 2,95                   | 0,0                       | 36,0                        | 88                              | 0,1                   | 0,00         | 0,04                                 | 0,66                      |
| 6    | 6    | 4. Масло сливочное                                             | 10                    | 0,08                    | 7,25                   | 0,13                      | 66                          | 3,0                             | 0,02                  | 0,00         | 0,01                                 | 0,00                      |
|      |      | 5.Хлеб пшеничный                                               | 40                    | 3,16                    | 0,4                    | 19,32                     | 94                          | 0,05                            | 0,02                  | 0            | 6,9                                  | 0,6                       |
|      |      | <b>Всего</b>                                                   | <b>360</b>            | <b>8,86</b>             | <b>13,9</b>            | <b>42,25</b>              | <b>329</b>                  | <b>172,73</b>                   | <b>0,42</b>           | <b>0,04</b>  | <b>7,04</b>                          | <b>1,65</b>               |
|      |      | <b>Обед</b>                                                    |                       |                         |                        |                           |                             |                                 |                       |              |                                      |                           |
| 1    | 1    | 1Винегрет                                                      | 40                    | 0,5                     | 4,0                    | 4,5                       | 52                          | 10,31                           | 0,30                  | 0,02         | 0,01                                 | 5,08                      |
| 21   | 83   | 2.Суп картофельный с фрикадельками                             | 150                   | 3,98                    | 3,11                   | 9,26                      | 81                          | 28,57                           | 1,29                  | 0,14         | 0,14                                 | 8,96                      |
| 12   | 45   | 3.Жаркое по- домашнему                                         | 150                   | 6,53                    | 10,8                   | 15,86                     | 230                         | 21,82                           | 1,76                  | 0,12         | 0,102                                | 3,07                      |
| 205  | 639  | 4. Компот из сухофруктов                                       | 150                   | 1,8                     | 0,1                    | 31,0                      | 128                         | 53,20                           | 1,08                  | 0,03         | 0,06                                 | 0,60                      |
|      |      | 5. Хлеб ржаной                                                 | 40                    | 2,06                    | 0,48                   | 13,36                     | 68,32                       | 0,05                            | 0,02                  | 0            | 8,7                                  | 1,08                      |
|      |      | <b>Всего</b>                                                   | <b>530</b>            | <b>14,87</b>            | <b>18,49</b>           | <b>73,98</b>              | <b>559,32</b>               | <b>113,95</b>                   | <b>4,45</b>           | <b>0,31</b>  | <b>9,322</b>                         | <b>28,112</b>             |
|      |      | <b>Полдник</b>                                                 |                       |                         |                        |                           |                             |                                 |                       |              |                                      |                           |
| 4673 | 4673 | 1.Печенье (кондитерские изделия) или хлеб пшеничный с повидлом | 20<br>40/20           | 1,4<br>3,16             | 3,4<br>0,4             | 13,4<br>31,52             | 90<br>142,8                 | 0,2<br>0,05                     | 0,04<br>0,02          | 0,00<br>0    | 0,00<br>0,69                         | 0,00<br>0,6               |
| 193  | 644  | 2. Молоко пастеризованное                                      | 150                   | 4,1                     | 4,6                    | 6,4                       | 83                          | 158,40                          | 0,18                  | 37,98        | 0,18                                 | 0,78                      |
|      |      | <b>Всего</b>                                                   | <b>170/<br/>210</b>   | <b>5,5/<br/>7,26</b>    | <b>8/5</b>             | <b>13,8/<br/>37,92</b>    | <b>173/225,8</b>            | <b>158,6/1<br/>58,45</b>        | <b>0,22/<br/>0,2</b>  | <b>37,98</b> | <b>0,18/<br/>0,87</b>                | <b>0,78/<br/>0,84</b>     |
|      |      | <i>За день : хлеб ржаной</i>                                   | <b>40</b>             | <b>2,06</b>             | <b>0,48</b>            | <b>13,36</b>              | <b>68,32</b>                | <b>0,05</b>                     | <b>0,02</b>           | <b>0</b>     | <b>8,7</b>                           | <b>1,08</b>               |
|      |      | <i>хлеб пшеничный</i>                                          | <b>40</b>             | <b>3,16</b>             | <b>0,4</b>             | <b>19,32</b>              | <b>94</b>                   | <b>0,05</b>                     | <b>0,02</b>           | <b>0</b>     | <b>6,9</b>                           | <b>0,6</b>                |
|      |      | <b>Всего за день</b>                                           | <b>1060/<br/>1100</b> | <b>29,23/<br/>30,99</b> | <b>40,39<br/>37,39</b> | <b>142,24/<br/>154,65</b> | <b>1061,32/<br/>1114,12</b> | <b>445,28/<br/>4454,1<br/>3</b> | <b>5,09/<br/>5,07</b> | <b>37,9</b>  | <b>165,5<br/>42/<br/>17,23<br/>2</b> | <b>30,542/<br/>30,602</b> |

к приказу от 31.08.2026 №101

**Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада комбинированного вида № 34 «Сказка» г. Стародуба**

Период: две недели.

Возрастная категория: 3—7 лет (осенне – зимний период).

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов.

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |            |             | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |              | Витамины Мг    |                |          |
|---------|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|----------|
|         |           |                                |              | Б                    | Ж          | У           |                                | Ca                   | Fe           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C        |
|         |           | <b>Завтрак</b>                 |              |                      |            |             |                                |                      |              |                |                |          |
| 147     | 332       | 1. Макароны с маслом, сахаром. | 150/5        | 5,5                  | 4,2        | 33,3        | 196                            | 9,31                 | 0,74         | 0,06           | 0,02           | 0,00     |
| 194     | 685       | 2. Чай с сахаром               | 200/15       | 0,0                  | 0,0        | 13,6        | 52                             | 0,40                 | 0,04         | 0,00           | 0,00           | 0,00     |
| 4399    | 4399      | 3. Печенье                     | 30           | 2,1                  | 5,1        | 20,1        | 135                            | 17,4                 | 1,26         | 0,00           | 0,00           | 0,00     |
|         |           | <b>Всего</b>                   | <b>380</b>   | <b>7,6</b>           | <b>9,3</b> | <b>67,0</b> | <b>383</b>                     | <b>27,11</b>         | <b>18,18</b> | <b>0,06</b>    | <b>0,02</b>    | <b>0</b> |

|     |     |                              |             |              |             |              |               |               |              |             |             |              |
|-----|-----|------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
|     |     | <b>Обед</b>                  |             |              |             |              |               |               |              |             |             |              |
| 30  | 5   | 1.Салат луковый              | 30          | 0,4          | 2,7         | 2,1          | 34            | 5,18          | 0,19         | 0,01        | 0,00        | 1,12         |
| 101 | 101 | 2.Суп гречневый              | 200         | 2,4          | 2,4         | 35,6         | 192           | 18,95         | 1,97         | 0,19        | 0,16        | 15,87        |
| 89  | 5   | 3.Рагу овощное с мясом       | 175         | 15,2         | 16,5        | 13,1         | 262           | 36,44         | 2,42         | 0,06        | 0,11        | 8,52         |
| 205 | 639 | 4.Компот из сухофруктов      | 200         | 2,4          | 0,1         | 41,4         | 171           | 70,93         | 1,44         | 0,04        | 0,08        | 0,80         |
|     |     | 5.Хлеб ржаной                | 50          | 3,3          | 0,6         | 16,7         | 85,4          | 0,07          | 0,03         | 0,00        | 7,2         | 1,16         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>655</b>  | <b>23,7</b>  | <b>22,3</b> | <b>108,9</b> | <b>744,4</b>  | <b>131,57</b> | <b>6,05</b>  | <b>0,3</b>  | <b>7,55</b> | <b>27,47</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>               |             |              |             |              |               |               |              |             |             |              |
| 299 | 62  | 1.Оладьи с повидлом          | 100/20      | 6,22         | 5,6         | 40,9         | 293           | 165,35        | 0,93         | 0,09        | 0,20        | 0,19         |
| 193 | 644 | 2.Молоко пастеризованное     | 200         | 5,8          | 6,5         | 9,0          | 116           | 110           | 0,89         | 0,03        | 0,13        | 0,52         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>320</b>  | <b>12,02</b> | <b>12,1</b> | <b>49,9</b>  | <b>409</b>    | <b>291,59</b> | <b>1,85</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,35</b> | <b>0,79</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <i>50</i>   | <i>3,3</i>   | <i>0,6</i>  | <i>16,7</i>  | <i>85,4</i>   | <i>0,07</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>  | <i>1,16</i>  |
|     |     | <b>Всего за день</b>         | <b>1355</b> | <b>43,32</b> | <b>43,7</b> | <b>225,8</b> | <b>1536,4</b> | <b>450,27</b> | <b>26,08</b> | <b>0,49</b> | <b>7,92</b> | <b>28,28</b> |

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |      | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |      | Витамины Мг    |                |      |
|---------|-----------|---------------------------------|--------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|----------------------|------|----------------|----------------|------|
|         |           |                                 |              | Б                    | Ж   | У    |                                | Ca                   | Fe   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C    |
|         |           | <b>Завтрак</b>                  |              |                      |     |      |                                |                      |      |                |                |      |
| 133     | 311       | 1.Каша пшенная молочная, жидкая | 200/5        | 7,3                  | 9,0 | 33,7 | 245                            | 125,35               | 0,14 | 0,15           | 0,14           | 0,21 |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                 | 200/15       | 0,0                  | 0,0 | 13,6 | 52                             | 0,40                 | 0,04 | 0,00           | 0,00           | 0,00 |

|     |     |                                     |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
|-----|-----|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 6   | 6   | 3.Масло сливочное                   | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 3,0           | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 0            |
|     |     | 4.Хлеб пшеничный                    | 50          | 3,95         | 0,5          | 24,1          | 118            | 0,08          | 0,03        | 0,00        | 12,0         | 1,0          |
|     |     | <b>Всего</b>                        | <b>460</b>  | <b>11,33</b> | <b>16,75</b> | <b>71,53</b>  | <b>418</b>     | <b>128,83</b> | <b>0,23</b> | <b>0,15</b> | <b>12,14</b> | <b>7,0</b>   |
|     |     | <b>Обед</b>                         |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
| 17  | 64  | Салат из свеклы с р/ м              | 60          | 0,8          | 4,4          | 3,6           | 57             | 18,35         | 0,63        | 0,01        | 0,01         | 0,45         |
| 40  | 138 | 1.Суп картофельный с рисовой крупой | 200         | 2,1          | 2,1          | 15,5          | 90             | 12,64         | 0,73        | 0,07        | 0,05         | 5,6          |
| 104 | 520 | 2.Пюре картофельное                 | 150         | 3,5          | 4,8          | 14,7          | 117            | 35,55         | 1,08        | 0,12        | 0,10         | 10,36        |
| 98  | 205 | 3.Котлета рубленая из птицы         | 100         | 20,2         | 24,9         | 12,8          | 357            | 26,56         | 2,38        | 0,09        | 0,15         | 0,75         |
| 211 | 648 | 4.Кисель                            | 200         | 0,02         | 0,00         | 3,9           | 16             | 0,24          | 0,00        | 0,12        | 0,00         | 6,00         |
|     |     | 5.Хлеб ржаной                       | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4           | 0,07          | 0,03        | 0,00        | 7,2          | 1,16         |
|     |     | <b>Всего</b>                        | <b>760</b>  | <b>29,92</b> | <b>36,8</b>  | <b>67,2</b>   | <b>722,24</b>  | <b>93,41</b>  | <b>4,85</b> | <b>0,41</b> | <b>7,51</b>  | <b>24,32</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>                      |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
| 155 | 366 | 1. Запеканка из творога             | 200         | 36,4         | 26,3         | 48,1          | 569            | 378,76        | 1,11        | 0,11        | 0,57         | 0,78         |
| 162 | 595 | 2. Сладкий молочный соус            | 30          | 0,6          | 1,6          | 1,9           | 24             |               |             |             |              |              |
| 193 | 644 | 3. Молоко пастеризованное           | 200         | 5,8          | 6,5          | 9,0           | 116            | 222,82        | 0,18        | 0,06        | 0,25         | 1,10         |
|     |     | <b>Всего</b>                        | <b>430</b>  | <b>42,8</b>  | <b>34,4</b>  | <b>59</b>     | <b>709</b>     | <b>601,58</b> | <b>1,29</b> | <b>0,27</b> | <b>0,63</b>  | <b>1,88</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>        | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4           | 0,07          | 0,03        | 0,00        | 7,2          | 1,16         |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>               | 50          | 4,00         | 0,5          | 24,1          | 118            | 0,08          | 0,03        | 0,00        | 12,0         | 1,0          |
|     |     | <b>Всего за день</b>                | <b>1650</b> | <b>84,05</b> | <b>87,95</b> | <b>197,73</b> | <b>1849,24</b> | <b>823,82</b> | <b>6,37</b> | <b>0,83</b> | <b>20,28</b> | <b>33,2</b>  |

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |    | Витамины Мг |    |   |
|---------|-----------|-------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|----------------------|----|-------------|----|---|
|         |           |                               |              | Б                    | Ж | У |                                | Ca                   | Fe | B1          | B2 | C |

|     |     |                                             |             |              |              |               |                |               |              |             |              |              |
|-----|-----|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|     |     | <b>Завтрак</b>                              |             |              |              |               |                |               |              |             |              |              |
| 132 | 311 | 1.Каша манная молочная жидкая               | 200/5       | 6,0          | 8,2          | 29,3          | 215            | 125,47        | 0,41         | 0,06        | 0,14         | 0,22         |
| 194 | 685 | 2.Чай с сахаром                             | 200/15      | 0,0          | 0,0          | 13,6          | 52             | 0,40          | 0,04         | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| 6   | 6   | 3.Масло сливочное                           | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 3,0           | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0            |
|     |     | 4.Хлеб пшеничный                            | 50          | 4,00         | 0,5          | 24,1          | 118            | 0,08          | 0,03         | 0,00        | 12,0         | 1,0          |
|     |     | <b>Всего</b>                                | <b>460</b>  | <b>10,08</b> | <b>15,95</b> | <b>67,13</b>  | <b>451</b>     | <b>128,55</b> | <b>0,86</b>  | <b>0,06</b> | <b>12,14</b> | <b>7,01</b>  |
|     |     | <b>Обед</b>                                 |             |              |              |               |                |               |              |             |              |              |
| 3   | 43  | 1Салат из свежей капусты с р/м              | 60          | 1,2          | 2,7          | 5,5           | 51             | 20,71         | 0,54         | 0,02        | 0,02         | 3,78         |
| 31  | 31  | 2.Суп свекольный с мясом курицы со сметаной | 200         | 8,19         | 4,54         | 10,18         | 119,31         | 63,57         | 1,55         | 0,14        | 0,12         | 12,62        |
| 54  | 10  | 3.Тефтели                                   | 80          | 11,5         | 14,1         | 8,4           | 234            | 6,07          | 1,52         | 0,02        | 0,06         | 0,27         |
| 123 | 297 | 4. Каша гречневая вязкая                    | 150/5       | 7,1          | 5,8          | 28,6          | 198            | 53,00         | 3,97         | 0,15        | 0,11         | 0,85         |
| 205 | 639 | 5. Компот из сухофруктов                    | 200         | 2,4          | 0,1          | 41,4          | 171            | 70,93         | 1,44         | 0,04        | 0,08         | 0,80         |
|     |     | 6.Хлеб ржаной                               | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4           | 0,07          | 0,03         | 0,00        | 7,2          | 1,16         |
|     |     | <b>Всего</b>                                | <b>740</b>  | <b>33,69</b> | <b>27,84</b> | <b>110,78</b> | <b>858,71</b>  | <b>214,35</b> | <b>9,05</b>  | <b>0,38</b> | <b>7,6</b>   | <b>19,51</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>                              |             |              |              |               |                |               |              |             |              |              |
| 157 | 358 | 1.Сырник из творога                         | 75          | 10,9         | 12,1         | 13,6          | 206            | 94,33         | 0,40         | 0,03        | 0,15         | 0,05         |
| 162 | 595 | 2.Сладкий молочный соус                     | 30          | 0,6          | 1,6          | 1,9           | 24             | 16,24         | 0,03         | 0,01        | 0,02         | 0,08         |
| 198 | 692 | 3. Кофейный напиток на молоке               | 200         | 3,0          | 3,1          | 17,9          | 109            | 106,00        | 0,13         | 0,03        | 0,12         | 0,52         |
|     |     | <b>Всего</b>                                | <b>305</b>  | <b>14,5</b>  | <b>16,8</b>  | <b>33,4</b>   | <b>339</b>     | <b>144,13</b> | <b>0,93</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,18</b>  | <b>1,03</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>                | <i>50</i>   | <i>3,3</i>   | <i>0,6</i>   | <i>16,7</i>   | <i>85,4</i>    | <i>0,07</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>   | <i>1,16</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>                       | <i>50</i>   | <i>4,00</i>  | <i>0,5</i>   | <i>24,1</i>   | <i>118</i>     | <i>0,08</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>12,0</i>  | <i>1,0</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>                        | <b>1505</b> | <b>59,57</b> | <b>58,99</b> | <b>211,31</b> | <b>1648,71</b> | <b>487,03</b> | <b>10,84</b> | <b>0,49</b> | <b>19,92</b> | <b>27,55</b> |

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон:**осеннее - зимний**

Возрастная категория: ***от 3 до 7 лет***

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |              | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                         |              | Б                    | Ж            | У             |                                | Ca                   | Fe           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                          |              |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 131     | 311       | 1.Каша рисовая молочная, жидкая         | 200/5        | 5,0                  | 8,2          | 30,3          | 215                            | 122,01               | 0,41         | 0,05           | 0,14           | 0,22         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                         | 200/15       | 0,0                  | 0,0          | 13,6          | 52                             | 0,40                 | 0,04         | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 7       | 7         | 3. Сыр порционно                        | 15           | 3,48                 | 4,42         | 0             | 54                             | 88                   | 0,05         | 0,12           | 150            | 0,15         |
| 6       | 6         | 4.Масло сливочное                       | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                             | 3,0                  | 0,02         | 0,00           | 0,00           | 5,79         |
|         |           | 5.Хлеб пшеничный                        | 50           | 4,00                 | 0,5          | 24,1          | 118                            | 0,08                 | 0,03         | 0,00           | 12,0           | 1,0          |
|         |           | <b>Всего</b>                            | <b>475</b>   | <b>12,56</b>         | <b>20,37</b> | <b>68,43</b>  | <b>505</b>                     | <b>213,49</b>        | <b>0,562</b> | <b>0,17</b>    | <b>162,14</b>  | <b>7,16</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                             |              |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 61      | 61        | 1.Суп гороховый с мясом курицы          | 200          | 10,17                | 3,32         | 16,12         | 148,37                         | 63,17                | 2,9          | 0,270          | 0,09           | 5,59         |
| 56      | 388       | 2.Котлета рыбная                        | 75           | 11,2                 | 8,5          | 9,7           | 161                            | 31,27                | 0,84         | 0,08           | 0,08           | 0,11         |
| 104     | 520       | 3. Пюре картофельное                    | 150          | 3,5                  | 4,8          | 14,7          | 117                            | 35,55                | 1,08         | 0,12           | 0,10           | 10,36        |
| 211     | 648       | 4.Кисель                                | 200          | 0,02                 | 0,00         | 3,9           | 16                             | 0,24                 | 0,00         | 0,12           | 0,00           | 6,00         |
|         |           | 5.Хлеб ржаной                           | 50           | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 85,4                           | 0,07                 | 0,03         | 0,00           | 7,2            | 1,16         |
|         |           | <b>Всего</b>                            | <b>735</b>   | <b>28,79</b>         | <b>19,92</b> | <b>69,82</b>  | <b>527,77</b>                  | <b>142,72</b>        | <b>5,18</b>  | <b>0,60</b>    | <b>7,49</b>    | <b>24,25</b> |
|         |           | <b>Полдник</b>                          |              |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 32      | 3         | 1.Пирожок с начинкой ( яблоко, повидло) | 80           | 5,4                  | 2,2          | 50            | 242                            | 15,94                | 1,24         | 0,06           | 0,05           | 1,30         |
| 201     | 693       | 2.Какао с молоком                       | 200          | 3,6                  | 3,6          | 18,3          | 117                            | 222,82               | 0,18         | 0,06           | 0,25           | 1,10         |
| 10      | 71        | 3. Салат из моркови с р/м               | 60           | 0,6                  | 2,7          | 8,7           | 60                             | 12,42                | 0,33         | 0,01           | 0,02           | 1,03         |
|         |           | <b>Всего</b>                            | <b>340</b>   | <b>10,4</b>          | <b>10,2</b>  | <b>42,7</b>   | <b>419</b>                     | <b>238,76</b>        | <b>1,42</b>  | <b>0,12</b>    | <b>0,3</b>     | <b>2,4</b>   |
|         |           | <i>За день : хлеб ржаной</i>            | <i>50</i>    | <i>3,3</i>           | <i>0,6</i>   | <i>16,7</i>   | <i>85,4</i>                    | <i>0,07</i>          | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i>    | <i>7,2</i>     | <i>1,16</i>  |
|         |           | <i>хлеб пшеничный</i>                   | <i>50</i>    | <i>4,00</i>          | <i>0,5</i>   | <i>24,1</i>   | <i>118</i>                     | <i>0,08</i>          | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i>    | <i>12,0</i>    | <i>1,0</i>   |
|         |           | <b>Всего за день</b>                    | <b>1550</b>  | <b>51,75</b>         | <b>50,49</b> | <b>180,95</b> | <b>1451,77</b>                 | <b>594,97</b>        | <b>7,162</b> | <b>0,89</b>    | <b>169,93</b>  | <b>33,81</b> |

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |              | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|-----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                                | Ca                   | Fe           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                                                  |              |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 44      | 160       | 1.Суп молочный с макаронными изделиями                          | 200/5        | 4,4                  | 4,4          | 15,9          | 121                            | 108,49               | 0,32         | 0,05           | 0,09           | 0,39         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                                                 | 200/15       | 0,0                  | 0,0          | 13,6          | 52                             | 0,40                 | 0,04         | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 7       | 7         | 3.Сыр порционно                                                 | 15           | 3,48                 | 4,42         | 0             | 54                             | 88                   | 0,05         | 0,12           | 150            | 0,15         |
| 6       | 6         | 4. Масло сливочное                                              | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                             | 3,0                  | 0,02         | 0,00           | 0,00           | 5,79         |
|         |           | 5.Хлеб пшеничный                                                | 50           | 4,00                 | 0,5          | 24,1          | 118                            | 0,08                 | 0,03         | 0,00           | 12,0           | 1,0          |
|         |           | <b>Всего</b>                                                    | <b>475</b>   | <b>11,96</b>         | <b>16,57</b> | <b>53,73</b>  | <b>411</b>                     | <b>199,97</b>        | <b>0,472</b> | <b>0,17</b>    | <b>162,0</b>   | <b>7,33</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                                                     |              |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 1       | 1         | 1Винегрет                                                       | 60           | 0,8                  | 6,0          | 6,8           | 79                             | 15,47                | 0,46         | 0,03           | 0,02           | 7,61         |
| 22      | 22        | 1.Щи с мясом курицы со сметаной                                 | 200          | 6,13                 | 4,18         | 7,38          | 95,81                          | 68,07                | 0,97         | 0,09           | 0,07           | 24,94        |
| 127     | 297       | 3.Каша рисовая рассыпчатая                                      | 150/5        | 3,4                  | 4,4          | 32            | 184                            | 46,36                | 1,02         | 0,04           | 0,04           | 0,85         |
| 69      | 69        | 4.Подлива из мяса птицы                                         | 70           | 12,47                | 9,8          | 2,5           | 135,1                          | 30,0                 | 0,96         | 0,04           | 0,012          | 0,33         |
| 205     | 639       | 5. Компот из сухофруктов                                        | 200          | 2,4                  | 0,1          | 41,4          | 171                            | 70,93                | 1,44         | 0,04           | 0,08           | 0,80         |
|         |           | 6 Хлеб ржаной                                                   | 50           | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 85,4                           | 0,07                 | 0,03         | 0,00           | 7,2            | 1,16         |
|         |           | <b>Всего</b>                                                    | <b>730</b>   | <b>29,9</b>          | <b>25,48</b> | <b>105,22</b> | <b>765,97</b>                  | <b>240,12</b>        | <b>5,26</b>  | <b>0,24</b>    | <b>15,76</b>   | <b>23,49</b> |
|         |           | <b>Полдник</b>                                                  |              |                      |              |               |                                |                      |              |                |                |              |
| 193     | 644       | 1.Молоко пастеризованное                                        | 200          | 5,8                  | 6,5          | 9,0           | 116                            | 222,82               | 0,18         | 0,06           | 0,25           | 1,10         |
| 4399    | 4399      | 2. Печенье (кондитерские изделия) или пшеничный хлеб с повидлом | 30<br>50/30  | 2,1<br>4,00          | 5,1<br>0,5   | 20,1<br>51,4  | 135<br>191,2                   | 0,2<br>0,08          | 0,04<br>0.03 | 0,00<br>0      | 0,0<br>12      | 0,00<br>1    |

|  |  |                              |                       |                         |                        |                           |                             |                           |                         |             |               |                        |
|--|--|------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------|---------------|------------------------|
|  |  | <b>Всего</b>                 | <b>230/<br/>280/</b>  | <b>7,9/<br/>9,8</b>     | <b>11,6/<br/>7</b>     | <b>29,1/<br/>60,4</b>     | <b>251/<br/>307,2</b>       | <b>223,02/<br/>222,9</b>  | <b>0,22/<br/>0,21</b>   | <b>0,06</b> | <b>12,25</b>  | <b>1,1/<br/>2,1</b>    |
|  |  | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <i>50</i>             | <i>3,3</i>              | <i>0,6</i>             | <i>16,7</i>               | <i>85,4</i>                 | <i>0,07</i>               | <i>0,03</i>             | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>    | <i>1,16</i>            |
|  |  | <i>хлеб пшеничный</i>        | <i>100</i>            | <i>12</i>               | <i>1</i>               | <i>48</i>                 | <i>306</i>                  | <i>0,16</i>               | <i>0,06</i>             | <i>0,00</i> | <i>24</i>     | <i>2</i>               |
|  |  | <b>Всего за день</b>         | <b>1435/<br/>1385</b> | <b>49,76/<br/>51,66</b> | <b>53,65<br/>49,05</b> | <b>188,05/<br/>219,35</b> | <b>1427,97/<br/>1484,17</b> | <b>662,11/<br/>662,99</b> | <b>59,22/<br/>59,21</b> | <b>0,47</b> | <b>190,01</b> | <b>31,92<br/>/32,9</b> |

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                                    |              | Б                    | Ж            | У            |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                                     |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |              |
| 134     | 311       | 1.Каша овсяная молочная                            | 200/5        | 6,7                  | 9,8          | 27,1         | 223                            | 139,22               | 1,17        | 0,13           | 0,16           | 0,23         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                                    | 200/15       | 0,0                  | 0,0          | 13,6         | 52                             | 0,40                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 4399    | 4399      | 3.Печенье                                          | 30           | 2,1                  | 5,1          | 20,1         | 135                            | 17,4                 | 1,26        | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
|         |           | <b>Всего</b>                                       | <b>430</b>   | <b>8,8</b>           | <b>14,9</b>  | <b>60,8</b>  | <b>410</b>                     | <b>157,06</b>        | <b>2,47</b> | <b>0,13</b>    | <b>0,16</b>    | <b>0,23</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                                        |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |              |
| 30      | 5         | 1Салат луковый                                     | 30           | 0,4                  | 2,7          | 2,1          | 34                             | 5,18                 | 0,19        | 0,01           | 0,00           | 1,12         |
| 21      | 21        | 2.Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 200          | 7,83                 | 3,38         | 14,52        | 132,13                         | 32,84                | 0,97        | 0,12           | 0,12           | 3,97         |
| 81      | 160       | 3.Ленивые голубцы с мясом                          | 200          | 14,24                | 9,28         | 14,72        | 191,2                          | 106,74               | 1,51        | 0,05           | 0,07           | 20,34        |
| 205     | 639       | 4.Компот из смеси сухофруктов                      | 200          | 2,4                  | 0,1          | 41,4         | 171                            | 70,93                | 1,44        | 0,04           | 0,08           | 0,80         |
|         |           | 5.Хлеб ржаной                                      | 50           | 3,3                  | 0,6          | 16,7         | 85,4                           | 0,07                 | 0,03        | 0,00           | 7,2            | 1,16         |
|         |           | <b>Всего</b>                                       | <b>680</b>   | <b>28,17</b>         | <b>16,06</b> | <b>89,44</b> | <b>613,73</b>                  | <b>215,76</b>        | <b>4,14</b> | <b>0,22</b>    | <b>7,47</b>    | <b>27,39</b> |

|     |     |                              |             |              |              |               |                |               |             |             |             |              |
|-----|-----|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|     |     | <b>Полдник</b>               |             |              |              |               |                |               |             |             |             |              |
| 299 | 62  | 1.Оладьи с повидлом          | 100/20      | 6,22         | 5,6          | 40,9          | 293            | 165,35        | 0,93        | 0,09        | 0,20        | 0,19         |
| 193 | 644 | 2. Молоко пастеризованное    | 200         | 5,8          | 6,5          | 9,0           | 116            | 110           | 0,89        | 0,03        | 0,13        | 0,52         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>320</b>  | <b>12,02</b> | <b>12,1</b>  | <b>49,9</b>   | <b>409</b>     | <b>291,59</b> | <b>1,85</b> | <b>0,13</b> | <b>0,35</b> | <b>0,79</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <b>50</b>   | <b>3,3</b>   | <b>0,6</b>   | <b>16,7</b>   | <b>85,4</b>    | <b>0,07</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>7,2</b>  | <b>1,16</b>  |
|     |     | <b>Всего за день</b>         | <b>1430</b> | <b>48,99</b> | <b>43,06</b> | <b>200,14</b> | <b>1432,73</b> | <b>664,41</b> | <b>8,46</b> | <b>0,48</b> | <b>7,98</b> | <b>28,41</b> |

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты   | № рецепта | Прием пищи наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |            |
|-----------|-----------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|------------|
|           |           |                                          |              | Б                    | Ж            | У            |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C          |
|           |           | <b>Завтрак</b>                           |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |            |
| 134       | 311       | 1.Каша из пшена и риса молочная «Дружба» | 200/5        | 6,2                  | 8,6          | 32,4         | 232                            | 122,98               | 0,78        | 0,10           | 0,14           | 0,21       |
| 194       | 685       | 2.Чай с сахаром                          | 200/15       | 0,0                  | 0,0          | 13,6         | 52                             | 0,40                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00       |
| 6         | 6         | 3.Масло сливочное                        | 10           | 0,16                 | 13,28        | 0,16         | 119,68                         | 3,0                  | 0,02        | 0,00           | 0,00           | 5,79       |
|           |           | 4.Хлеб пшеничный                         | 50           | 4,00                 | 0,5          | 24,1         | 118                            | 0,08                 | 0,03        | 0,00           | 12,0           | 1,0        |
|           |           | <b>Всего</b>                             | <b>460</b>   | <b>10,36</b>         | <b>22,38</b> | <b>70,26</b> | <b>521,68</b>                  | <b>126,46</b>        | <b>0,87</b> | <b>0,10</b>    | <b>12,14</b>   | <b>7,0</b> |
|           |           | <b>Обед</b>                              |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |            |
| <b>25</b> | 25        | 1.Борщ с мясом курицы со сметаной        | 200          | 7,53                 | 4,58         | 5,82         | 111,47                         | 77,29                | 1,35        | 0,09           | 8,39           | 12,74      |

|     |     |                              |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
|-----|-----|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 104 | 520 | 2.Пюре картофельное          | 150         | 3,5          | 4,8          | 14,7          | 117            | 35,55         | 1,08        | 0,12        | 0,10         | 10,36        |
| 98  | 205 | 3.Котлета рубленая из птицы  | 100         | 20,2         | 24,9         | 12,8          | 357            | 26,56         | 2,38        | 0,09        | 0,15         | 0,75         |
| 211 | 648 | 4. Кисель                    | 200         | 0,02         | 0,00         | 3,9           | 16             | 0,24          | 0,00        | 0,12        | 0,00         | 6,00         |
|     |     | 5.Хлеб ржаной                | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4           | 0,07          | 0,03        | 0,00        | 7,2          | 1,16         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>700</b>  | <b>34,55</b> | <b>34,88</b> | <b>53,92</b>  | <b>686,57</b>  | <b>152,13</b> | <b>5,17</b> | <b>0,51</b> | <b>15,86</b> | <b>32,04</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>               |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
| 155 | 366 | 1. Запеканка из творога      | 200         | 36,4         | 26,3         | 48,1          | 569            | 378,76        | 1,11        | 0,11        | 0,57         | 0,78         |
| 162 | 595 | 2. Сладкий молочный соус     | 30          | 0,6          | 1,6          | 1,9           | 24             | 16,24         | 0,03        | 0,01        | 0,02         | 0,08         |
| 193 | 644 | 3. Молоко пастеризованное    | 200         | 5,8          | 6,5          | 9,0           | 116            | 222,82        | 0,18        | 0,06        | 0,25         | 1,10         |
| 10  | 71  | 4. Салат из моркови с р/м    | 60          | 0,6          | 2,7          | 8,7           | 60             | 12,42         | 0,33        | 0,01        | 0,02         | 1,03         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>490</b>  | <b>43,4</b>  | <b>37,1</b>  | <b>67,7</b>   | <b>769</b>     | <b>601,58</b> | <b>1,29</b> | <b>0,17</b> | <b>0,82</b>  | <b>1,88</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <i>50</i>   | <i>3,3</i>   | <i>0,6</i>   | <i>16,7</i>   | <i>85,4</i>    | <i>0,07</i>   | <i>0,03</i> | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>   | <i>1,16</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>        | <i>50</i>   | <i>4,00</i>  | <i>0,5</i>   | <i>24,1</i>   | <i>118</i>     | <i>0,08</i>   | <i>0,03</i> | <i>0,00</i> | <i>12,0</i>  | <i>1,0</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>         | <b>1650</b> | <b>88,81</b> | <b>94,36</b> | <b>191,88</b> | <b>1968,25</b> | <b>880,17</b> | <b>7,33</b> | <b>0,78</b> | <b>28,82</b> | <b>40,92</b> |

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |      | Витамины Мг    |                |      |
|---------|-----------|-------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|----------------------|------|----------------|----------------|------|
|         |           |                               |              | Б                    | Ж    | У    |                                | Ca                   | Fe   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C    |
|         |           | <b>Завтрак</b>                |              |                      |      |      |                                |                      |      |                |                |      |
| 132     | 311       | 1.Каша манная молочная жидкая | 200/5        | 6,0                  | 8,2  | 29,3 | 215                            | 125,47               | 0,41 | 0,06           | 0,14           | 0,22 |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром               | 200/15       | 0,0                  | 0,0  | 13,6 | 52                             | 0,40                 | 0,04 | 0,00           | 0,00           | 0,00 |
| 6       | 6         | 3.Масло сливочное             | 10           | 0,08                 | 7,25 | 0,13 | 66                             | 3,0                  | 0,02 | 0,00           | 0,00           | 5,79 |

|     |     |                                         |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
|-----|-----|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|     |     | 4. Хлеб пшеничный                       | 50          | 4,00         | 0,5          | 24,1          | 118            | 0,08          | 0,03        | 0,00        | 12,0         | 1,0          |
|     |     | <b>Всего</b>                            | <b>460</b>  | <b>10,08</b> | <b>15,95</b> | <b>67,13</b>  | <b>451</b>     | <b>128,95</b> | <b>0,5</b>  | <b>0,06</b> | <b>12,14</b> | <b>7,01</b>  |
|     |     | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
| 3   | 43  | 1.Салат из свежей капусты с р/м         | 60          | 1,2          | 2,7          | 5,5           | 51             | 20,71         | 0,54        | 0,02        | 0,02         | 3,78         |
| 29  | 29  | 2.Рассольник с мясом курицы со сметаной | 200         | 7,83         | 4,71         | 12,24         | 141,23         | 56,57         | 1,35        | 0,14        | 0,12         | 9,39         |
| 71  | 451 | 3.Котлета мясная                        | 70          | 10,1         | 8,9          | 10,8          | 165            | 35,51         | 1,44        | 0,06        | 0,12         | 0,05         |
| 147 | 332 | 4. Макароны изделия отварные            | 150         | 5,5          | 4,2          | 33,3          | 196            | 9,31          | 0,74        | 0,06        | 0,02         | 0,00         |
| 205 | 639 | 5. Компот из сухофруктов                | 200         | 2,4          | 0,1          | 41,4          | 171            | 70,93         | 1,44        | 0,04        | 0,08         | 0,80         |
|     |     | 6.Хлеб ржаной                           | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4           | 0,07          | 0,03        | 0,00        | 7,2          | 1,16         |
|     |     | <b>Всего</b>                            | <b>730</b>  | <b>29,88</b> | <b>21,24</b> | <b>119,94</b> | <b>809,63</b>  | <b>189,75</b> | <b>5,21</b> | <b>0,3</b>  | <b>7,53</b>  | <b>15,68</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>                          |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
| 157 | 358 | 1.Сырник из творога                     | 75          | 10,9         | 12,1         | 13,6          | 206            | 94,33         | 0,40        | 0,03        | 0,15         | 0,05         |
| 162 | 595 | 2.Сладкий молочный соус                 | 30          | 0,6          | 1,6          | 1,9           | 24             | 16,24         | 0,03        | 0,01        | 0,02         | 0,08         |
| 198 | 692 | 3.Кофейный напиток на молоке            | 200         | 3,0          | 3,1          | 17,9          | 109            | 106,00        | 0,13        | 0,03        | 0,12         | 0,52         |
|     |     | <b>Всего</b>                            | <b>305</b>  | <b>14,5</b>  | <b>16,8</b>  | <b>33,4</b>   | <b>339,0</b>   | <b>206,36</b> | <b>0,57</b> | <b>0,06</b> | <b>0,28</b>  | <b>0,58</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>            | <i>50</i>   | <i>3,3</i>   | <i>0,6</i>   | <i>16,7</i>   | <i>85,4</i>    | <i>0,07</i>   | <i>0,03</i> | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>   | <i>1,16</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>                   | <i>50</i>   | <i>4,00</i>  | <i>0,5</i>   | <i>24,1</i>   | <i>118</i>     | <i>0,08</i>   | <i>0,03</i> | <i>0,00</i> | <i>12,0</i>  | <i>1,0</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>                    | <b>1495</b> | <b>53,46</b> | <b>53,99</b> | <b>220,47</b> | <b>1599,63</b> | <b>525,06</b> | <b>6,2</b>  | <b>0,42</b> | <b>19,95</b> | <b>23,27</b> |

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |    | Витамины Мг    |                |   |
|---------|-----------|-------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|----------------------|----|----------------|----------------|---|
|         |           |                               |              | Б                    | Ж | У |                                | Ca                   | Fe | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C |

|      |     |                                   |             |              |              |               |                |               |             |             |               |              |
|------|-----|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
|      |     | <b>Завтрак</b>                    |             |              |              |               |                |               |             |             |               |              |
| 4631 | 182 | 1.Каша гречневая молочная, жидкая | 200/5       | 5,06         | 6,24         | 19,42         | 154,75         | 118,70        | 3,31        | 0,19        | 0,20          | 0,20         |
| 194  | 685 | 2.Чай с сахаром                   | 200/15      | 0,0          | 0,0          | 13,6          | 52             | 0,40          | 0,04        | 0,00        | 0,00          | 0,00         |
| 7    | 7   | 3. Сыр порционно                  | 15          | 3,48         | 4,42         | 0             | 54             | 88            | 1           | 0,12        | 150           | 0,15         |
| 6    | 6   | 4.Масло сливочное                 | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 3,0           | 0,02        | 0,00        | 0,00          | 5,79         |
|      |     | 5.Хлеб пшеничный                  | 50          | 4,00         | 0,5          | 24,1          | 118            | 0,08          | 0,03        | 0,00        | 12,0          | 1,0          |
|      |     | <b>Всего</b>                      | <b>475</b>  | <b>12,62</b> | <b>18,41</b> | <b>57,52</b>  | <b>444,75</b>  | <b>210,18</b> | <b>4,4</b>  | <b>0,31</b> | <b>152,2</b>  | <b>7,14</b>  |
|      |     | <b>Обед</b>                       |             |              |              |               |                |               |             |             |               |              |
| 17   | 64  | 1Салат из свеклы с р/м            | 60          | 0,8          | 4,4          | 3,6           | 57             | 18,35         | 0,63        | 0,01        | 0,01          | 0,45         |
| 23   | 23  | 2.Суп овсяный с мясом курицы      | 200         | 9,49         | 6,04         | 13,37         | 173,44         | 52,19         | 1,47        | 0,17        | 0,12          | 5,24         |
| 56   | 388 | 3.Котлета рыбная                  | 75          | 11,2         | 8,5          | 9,7           | 161            | 31,27         | 0,84        | 0,08        | 0,08          | 0,11         |
| 104  | 520 | 4. Пюре картофельное              | 150         | 3,5          | 4,8          | 14,7          | 117            | 35,55         | 1,08        | 0,12        | 0,10          | 10,36        |
| 211  | 648 | 5.Кисель                          | 200         | 0,02         | 0,00         | 3,9           | 16             | 0,24          | 0,00        | 0,12        | 0,00          | 6,00         |
|      |     | 6.Хлеб ржаной                     | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4           | 0,07          | 0,03        | 0,00        | 7,2           | 1,16         |
|      |     | <b>Всего</b>                      | <b>735</b>  | <b>27,27</b> | <b>23,7</b>  | <b>57,28</b>  | <b>584,45</b>  | <b>137,67</b> | <b>4,05</b> | <b>0,5</b>  | <b>7,51</b>   | <b>23,32</b> |
|      |     | <b>Полдник</b>                    |             |              |              |               |                |               |             |             |               |              |
| 41   | 41  | 1.Ватрушка с творогом             | 70          | 7,33         | 7,63         | 22,17         | 206,5          | 88,19         | 1,18        | 0,10        | 0,20          | 0,06         |
| 201  | 693 | 2. Какао с молоком                | 200         | 5,8          | 6,5          | 9,0           | 116            | 222,82        | 0,18        | 0,06        | 0,25          | 1,10         |
|      |     | <b>Всего</b>                      | <b>270</b>  | <b>19,42</b> | <b>20,67</b> | <b>52,04</b>  | <b>322,5</b>   | <b>311,01</b> | <b>1,36</b> | <b>0,16</b> | <b>0,45</b>   | <b>1,16</b>  |
|      |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>      | <b>50</b>   | <b>3,3</b>   | <b>0,6</b>   | <b>16,7</b>   | <b>85,4</b>    | <b>0,07</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>7,2</b>    | <b>1,16</b>  |
|      |     | <i>хлеб пшеничный</i>             | <b>50</b>   | <b>4,00</b>  | <b>0,5</b>   | <b>24,1</b>   | <b>118</b>     | <b>0,08</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>12,0</b>   | <b>1,0</b>   |
|      |     | <b>Всего за весь день</b>         | <b>1480</b> | <b>59,31</b> | <b>62,78</b> | <b>166,84</b> | <b>1351,17</b> | <b>658,86</b> | <b>9,81</b> | <b>0,97</b> | <b>160,16</b> | <b>31,62</b> |

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон:**осеннее - зимний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет.**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда                                   | Масса порции          | Пищевые вещества (г)    |                         |                           | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг      |                        | Витамины Мг    |                |                         |
|---------|-----------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------|----------------|----------------|-------------------------|
|         |           |                                                                 |                       | Б                       | Ж                       | У                         |                                | Ca                        | Fe                     | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C                       |
|         |           | <b>Завтрак</b>                                                  |                       |                         |                         |                           |                                |                           |                        |                |                |                         |
| 44      | 160       | 1.Суп молочный с макаронными изделиями                          | 200\5                 | 4,4                     | 4,4                     | 15,9                      | 121                            | 108,49                    | 0,32                   | 0,05           | 0,13           | 0,52                    |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                                                 | 200\15                | 0,0                     | 0,0                     | 13,6                      | 52                             | 0,40                      | 0,04                   | 0,00           | 0,00           | 0,00                    |
| 7       | 7         | 3.Сыр порционнo                                                 | 15                    | 3,48                    | 4,42                    | 0                         | 54                             | 0,0                       | 0,05                   | 0,12           | 150            | 0,15                    |
| 6       | 6         | 4. Масло сливочное                                              | 10                    | 0,08                    | 7,25                    | 0,13                      | 66                             | 3,0                       | 0,02                   | 0,00           | 0,00           | 5,79                    |
|         |           | 5.Хлеб пшеничный                                                | 50                    | 4,00                    | 0,5                     | 24,1                      | 118                            | 0,08                      | 0,03                   | 0,00           | 12,0           | 1,0                     |
|         |           | <b>Всего</b>                                                    | <b>475</b>            | <b>11,96</b>            | <b>16,57</b>            | <b>53,73</b>              | <b>411</b>                     | <b>111,97</b>             | <b>0,46</b>            | <b>0,17</b>    | <b>162,13</b>  | <b>7,46</b>             |
|         |           | <b>Обед</b>                                                     |                       |                         |                         |                           |                                |                           |                        |                |                |                         |
| 1       | 1         | 1Винегрет                                                       | 60                    | 0,8                     | 6,0                     | 6,8                       | 79                             | 15,47                     | 0,46                   | 0,03           | 0,02           | 7,61                    |
| 21      | 83        | 2.Суп картофельный с фрикадельками                              | 200                   | 5,3                     | 4,14                    | 12,34                     | 111,2                          | 47,37                     | 1,55                   | 0,15           | 0,17           | 11,20                   |
| 12      | 45        | 3.Жаркое по- домашнему                                          | 220                   | 9,0                     | 14,01                   | 23,6                      | 250,01                         | 32,01                     | 2,59                   | 0,18           | 0,15           | 4,51                    |
| 205     | 639       | 4. Компот из сухофруктов                                        | 200                   | 2,4                     | 0,1                     | 41,4                      | 171                            | 70,93                     | 1,44                   | 0,04           | 0,08           | 0,80                    |
|         |           | 5. Хлеб ржаной                                                  | 50                    | 3,3                     | 0,6                     | 16,7                      | 85,4                           | 0,07                      | 0,03                   | 0,00           | 7,2            | 1,16                    |
|         |           | <b>Всего</b>                                                    | <b>730</b>            | <b>20,8</b>             | <b>24,85</b>            | <b>100,84</b>             | <b>696,61</b>                  | <b>165,85</b>             | <b>6,07</b>            | <b>0,4</b>     | <b>7,62</b>    | <b>32,89</b>            |
|         |           | <b>Полдник</b>                                                  |                       |                         |                         |                           |                                |                           |                        |                |                |                         |
| 193     | 644       | 1.Молоко пастеризованное                                        | 200                   | 5,8                     | 6,5                     | 9,0                       | 116                            | 222,82                    | 0,18                   | 0,06           | 0,25           | 1,10                    |
| 4399    | 4399      | 2. Печенье (кондитерские изделия) или хлеб пшеничный с повидлом | 30<br>50/30           | 2,1<br>4,00             | 5,1<br>0,5              | 20,1<br>36,3              | 135<br>166,8                   | 0,2<br>0,08               | 0,04<br>0,03           | 0,00<br>0      | 0,00<br>12     | 0,00<br>1               |
|         |           | <b>Всего</b>                                                    | <b>230/<br/>280</b>   | <b>7,9/<br/>9,8</b>     | <b>11,6/<br/>7</b>      | <b>29,1/<br/>45,3</b>     | <b>251/<br/>282,8</b>          | <b>222,9/<br/>223,62</b>  | <b>0.22/<br/>0.21</b>  | <b>0,06</b>    | <b>12,25</b>   | <b>1,1<br/>/2,1</b>     |
|         |           | <i>За день : хлеб ржаной</i>                                    | <b>50</b>             | <b>3,3</b>              | <b>0,6</b>              | <b>16,7</b>               | <b>85,4</b>                    | <b>0,07</b>               | <b>0,03</b>            | <b>0,00</b>    | <b>7,2</b>     | <b>1,16</b>             |
|         |           | <i>хлеб пшеничный</i>                                           | <b>50</b>             | <b>4,0</b>              | <b>0,5</b>              | <b>24,1</b>               | <b>118</b>                     | <b>0,08</b>               | <b>0,03</b>            | <b>0,00</b>    | <b>12</b>      | <b>1,0</b>              |
|         |           | <b>Всего за день</b>                                            | <b>1435/<br/>1485</b> | <b>40,66/<br/>42,56</b> | <b>53,02/<br/>48,42</b> | <b>183,67/<br/>199,87</b> | <b>1391,61/<br/>1423,41</b>    | <b>500,72/<br/>501.44</b> | <b>6,75/<br/>6,674</b> | <b>0,66</b>    | <b>171,56</b>  | <b>33,82/<br/>32.82</b> |

[illegible]

|     |     |                              |             |              |             |              |               |               |              |             |             |              |
|-----|-----|------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 299 | 62  | 1.Оладьи с повидлом          | 100/20      | 6,22         | 5,6         | 40,9         | 293           | 165,35        | 0,93         | 0,09        | 0,20        | 0,19         |
| 193 | 644 | 2.Молоко пастеризованное     | 200         | 5,8          | 6,5         | 9,0          | 116           | 110           | 0,89         | 0,03        | 0,13        | 0,52         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>320</b>  | <b>12,02</b> | <b>12,1</b> | <b>49,9</b>  | <b>409</b>    | <b>291,59</b> | <b>1,85</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,35</b> | <b>0,79</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <i>50</i>   | <i>3,3</i>   | <i>0,6</i>  | <i>16,7</i>  | <i>85,4</i>   | <i>0,07</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>  | <i>1,16</i>  |
|     |     | <b>Всего за день</b>         | <b>1355</b> | <b>43,32</b> | <b>43,7</b> | <b>225,8</b> | <b>1536,4</b> | <b>450,27</b> | <b>26,08</b> | <b>0,49</b> | <b>7,92</b> | <b>28,28</b> |

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |              | Витамины Мг    |                |             |
|---------|-----------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|--------------|----------------|----------------|-------------|
|         |           |                                       |              | Б                    | Ж            | У            |                                | Ca                   | Fe           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C           |
|         |           | <b>Завтрак</b>                        |              |                      |              |              |                                |                      |              |                |                |             |
| 133     | 311       | 1.Каша пшенная молочная, жидкая       | 200/5        | 7,3                  | 9,0          | 33,7         | 345                            | 125,35               | 0,14         | 0,15           | 0,14           | 0,21        |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                       | 200/15       | 0,0                  | 0,0          | 13,6         | 52                             | 0,40                 | 0,04         | 0,00           | 0,00           | 0,00        |
| 6       | 6         | 3.Масло сливочное                     | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66                             | 3,52                 | 0,032        | 0,00           | 0,00           | 5,79        |
|         |           | 4.Хлеб пшеничный                      | 50           | 4,00                 | 0,5          | 24,1         | 118                            | 0,08                 | 0,03         | 0,00           | 12,0           | 1,0         |
|         |           | <b>Всего</b>                          | <b>460</b>   | <b>11,38</b>         | <b>16,75</b> | <b>71,53</b> | <b>481</b>                     | <b>110,6</b>         | <b>0,272</b> | <b>0,04</b>    | <b>0,13</b>    | <b>6,31</b> |
|         |           | <b>Обед</b>                           |              |                      |              |              |                                |                      |              |                |                |             |
| 9       | 16        | 1.Салат из свежих огурцов (летний п.) | 60           | 0,5                  | 2,7          | 1,8          | 33                             | 12,29                | 0,32         | 0,01           | 0,02           | 2,30        |
| 40      | 138       | 1.Суп картофельный с рисовой крупой   | 200          | 2,1                  | 2,1          | 15,5         | 90                             | 12,64                | 0,73         | 0,07           | 0,05           | 5,6         |
| 104     | 520       | 3.Пюре картофельное                   | 150          | 3,5                  | 4,8          | 14,7         | 117                            | 35,55                | 1,08         | 0,12           | 0,10           | 10,36       |

|     |     |                              |             |              |              |               |               |               |              |             |             |              |
|-----|-----|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 98  | 205 | 4.Котлета рубленая из птицы  | 100         | 20,2         | 24,9         | 12,8          | 357           | 26,56         | 2,38         | 0,09        | 0,15        | 0,75         |
| 211 | 648 | 5.Кисель                     | 200         | 0,02         | 0,00         | 3,9           | 16            | 0,24          | 0,00         | 0,12        | 0,00        | 6,00         |
|     |     | 6.Хлеб ржаной                | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4          | 0,07          | 0,03         | 0,00        | 7,2         | 1,16         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>760</b>  | <b>29,62</b> | <b>35,1</b>  | <b>65,4</b>   | <b>698,4</b>  | <b>87,35</b>  | <b>4,54</b>  | <b>0,41</b> | <b>7,52</b> | <b>26,17</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>               |             |              |              |               |               |               |              |             |             |              |
| 155 | 366 | 1. Запеканка из творога      | 200         | 36,4         | 26,3         | 48,1          | 569           | 378,76        | 1,11         | 0,11        | 0,57        | 0,78         |
| 162 | 595 | 2. Сладкий молочный соус     | 30          | 0,6          | 1,6          | 1,9           | 24            | 16,24         | 0,03         | 0,1         | 0,02        | 0,08         |
| 193 | 644 | 2. Молоко пастеризованное    | 200         | 5,8          | 6,5          | 9,0           | 116           | 222,82        | 0,18         | 0,06        | 0,25        | 1,10         |
|     |     | <b>Всего</b>                 | <b>430</b>  | <b>42,8</b>  | <b>34,4</b>  | <b>59</b>     | <b>709</b>    | <b>617,82</b> | <b>1,32</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,84</b> | <b>1,96</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i> | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4          | 0,07          | 0,03         | 0,00        | 7,2         | 1,16         |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>        | 50          | 4,00         | 0,5          | 24,1          | 118           | 0,08          | 0,03         | 0,00        | 12,0        | 1,0          |
|     |     | <b>Всего за день</b>         | <b>1650</b> | <b>83,8</b>  | <b>86,25</b> | <b>195,93</b> | <b>1888,4</b> | <b>815,77</b> | <b>6,132</b> | <b>0,63</b> | <b>8,49</b> | <b>34,44</b> |

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |      | Витамины Мг    |                |      |
|---------|-----------|-------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|----------------------|------|----------------|----------------|------|
|         |           |                               |              | Б                    | Ж    | У    |                                | Ca                   | Fe   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C    |
|         |           | <b>Завтрак</b>                |              |                      |      |      |                                |                      |      |                |                |      |
| 132     | 311       | 1.Каша манная молочная жидкая | 200/5        | 6,0                  | 8,2  | 29,3 | 215                            | 125,47               | 0,41 | 0,06           | 0,14           | 0,22 |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром               | 200/15       | 0,0                  | 0,0  | 13,6 | 52                             | 0,40                 | 0,04 | 0,00           | 0,00           | 0,00 |
| 6       | 6         | 3.Масло сливочное             | 10           | 0,08                 | 7,25 | 0,13 | 66                             | 3,0                  | 0,02 | 0,00           | 0,00           | 0    |
|         |           | 4.Хлеб пшеничный              | 50           | 4,00                 | 0,5  | 24,1 | 118                            | 0,08                 | 0,03 | 0,00           | 12,0           | 1,0  |

|     |     |                                             |             |              |              |               |                |               |              |             |              |              |
|-----|-----|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|     |     | <b>Всего</b>                                | <b>460</b>  | <b>10,08</b> | <b>15,95</b> | <b>67,13</b>  | <b>451</b>     | <b>128,55</b> | <b>0,86</b>  | <b>0,06</b> | <b>12,14</b> | <b>7,01</b>  |
|     |     | <b>Обед</b>                                 |             |              |              |               |                |               |              |             |              |              |
| 3   | 43  | 1.Салат из свежей капусты с р/м             | 60          | 1,2          | 2,7          | 5,5           | 51             | 20,71         | 0,54         | 0,02        | 0,02         | 3,78         |
| 31  | 31  | 2.Суп свекольный с мясом курицы со сметаной | 200         | 8,19         | 4,54         | 10,18         | 119,31         | 63,57         | 1,55         | 0,14        | 0,12         | 12,62        |
| 54  | 10  | 3.Тефтели                                   | 80          | 11,5         | 14,1         | 8,4           | 234            | 6,07          | 1,52         | 0,02        | 0,06         | 0,27         |
| 123 | 297 | 4. Каша гречневая вязкая                    | 150/5       | 7,1          | 5,8          | 28,6          | 198            | 53,00         | 3,97         | 0,15        | 0,11         | 0,85         |
| 205 | 639 | 5. Компот из сухофруктов                    | 200         | 2,4          | 0,1          | 41,4          | 171            | 70,93         | 1,44         | 0,04        | 0,08         | 0,80         |
|     |     | 6.Хлеб ржаной                               | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4           | 0,07          | 0,03         | 0,00        | 7,2          | 1,16         |
|     |     | <b>Всего</b>                                | <b>740</b>  | <b>33,69</b> | <b>27,84</b> | <b>110,78</b> | <b>858,71</b>  | <b>214,35</b> | <b>9,05</b>  | <b>0,38</b> | <b>7,6</b>   | <b>19,51</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>                              |             |              |              |               |                |               |              |             |              |              |
| 157 | 358 | 1.Сырник из творога                         | 75          | 10,9         | 12,1         | 13,6          | 206            | 94,33         | 0,40         | 0,03        | 0,15         | 0,05         |
| 162 | 595 | 2.Сладкий молочный соус                     | 30          | 0,6          | 1,6          | 1,9           | 24             | 16,24         | 0,03         | 0,01        | 0,02         | 0,08         |
| 198 | 692 | 3. Кофейный напиток на молоке               | 200         | 3,0          | 3,1          | 17,9          | 109            | 106,00        | 0,13         | 0,03        | 0,12         | 0,52         |
|     |     | <b>Всего</b>                                | <b>305</b>  | <b>14,5</b>  | <b>16,8</b>  | <b>33,4</b>   | <b>339</b>     | <b>144,13</b> | <b>0,93</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,18</b>  | <b>1,03</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>                | <i>50</i>   | <i>3,3</i>   | <i>0,6</i>   | <i>16,7</i>   | <i>85,4</i>    | <i>0,07</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>   | <i>1,16</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>                       | <i>50</i>   | <i>4,00</i>  | <i>0,5</i>   | <i>24,1</i>   | <i>118</i>     | <i>0,08</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>12,0</i>  | <i>1,0</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>                        | <b>1505</b> | <b>59,57</b> | <b>58,99</b> | <b>211,31</b> | <b>1648,71</b> | <b>487,03</b> | <b>10,84</b> | <b>0,49</b> | <b>19,92</b> | <b>27,55</b> |

День: **четверг**

### Неделя: первая

**Сезон:весенне-летний**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

|     |     |                                        |             |              |              |               |                |               |              |             |               |              |
|-----|-----|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| 131 | 311 | 1.Каша рисовая молочная, жидкая        | 200/5       | 5,0          | 8,2          | 30,3          | 215            | 122,01        | 0,41         | 0,05        | 0,14          | 0,22         |
| 194 | 685 | 2.Чай с сахаром                        | 200/15      | 0,0          | 0,0          | 13,6          | 52             | 0,40          | 0,04         | 0,00        | 0,00          | 0,00         |
| 7   | 7   | 3. Сыр порционн                        | 15          | 4,8          | 4,4          | 0             | 54             | 0,0           | 0,05         | 0,12        | 150           | 0,15         |
| 6   | 6   | 4.Масло сливочное                      | 10          | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66             | 3,52          | 0,032        | 0,00        | 0,00          | 5,79         |
|     |     | 5.Хлеб пшеничный                       | 50          | 4,00         | 0,5          | 24,1          | 118            | 0,08          | 0,03         | 0,00        | 12,0          | 1,0          |
|     |     | <b>Всего</b>                           | <b>475</b>  | <b>12,56</b> | <b>20,35</b> | <b>68,13</b>  | <b>505,0</b>   | <b>125,93</b> | <b>0,122</b> | <b>0,17</b> | <b>150,14</b> | <b>6,16</b>  |
|     |     | <b>Обед</b>                            |             |              |              |               |                |               |              |             |               |              |
| 8   | 19  | 1Салат из свежих помидоров (летний п.) | 60          | 0,5          | 2,4          | 2,7           | 35             | 8,48          | 0,38         | 0,02        | 0,01          | 4,14         |
| 61  | 61  | 2.Суп гороховый с мясом курицы         | 200         | 10,17        | 3,32         | 16,12         | 148,37         | 63,17         | 2,9          | 0,27        | 0,09          | 5,59         |
| 56  | 388 | 3.Котлета рыбная                       | 75          | 11,2         | 8,5          | 9,7           | 161            | 31,27         | 0,84         | 0,08        | 0,08          | 0,11         |
| 104 | 520 | 4. Пюре картофельное                   | 150         | 3,5          | 4,8          | 14,7          | 117            | 35,55         | 1,08         | 0,12        | 0,10          | 10,36        |
| 211 | 648 | 5.Кисель                               | 200         | 0,02         | 0,00         | 3,9           | 16             | 0,24          | 0,00         | 0,12        | 0,00          | 6,00         |
|     |     | 6.Хлеб ржаной                          | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4           | 0,07          | 0,03         | 0,00        | 7,2           | 1,16         |
|     |     | <b>Всего</b>                           | <b>735</b>  | <b>28,69</b> | <b>19,62</b> | <b>63,82</b>  | <b>562,77</b>  | <b>138,71</b> | <b>5,2</b>   | <b>0,61</b> | <b>0,28</b>   | <b>26,2</b>  |
|     |     | <b>Полдник</b>                         |             |              |              |               |                |               |              |             |               |              |
| 32  | 3   | 1.Пирожки с начинкой (яблоко, повидло) | 80          | 5,4          | 2,2          | 50            | 242            | 15,94         | 1,24         | 0,06        | 0,05          | 1,30         |
| 201 | 693 | 2. Какао с молоком                     | 200         | 3,6          | 3,6          | 18,3          | 117            | 222,82        | 0,18         | 0,06        | 0,25          | 1,10         |
|     |     | <b>Всего</b>                           | <b>280</b>  | <b>9</b>     | <b>5,8</b>   | <b>68,3</b>   | <b>359</b>     | <b>238,76</b> | <b>1,42</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,3</b>    | <b>2,4</b>   |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>           | <i>50</i>   | <i>3,3</i>   | <i>0,6</i>   | <i>16,7</i>   | <i>85,4</i>    | <i>0,07</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>    | <i>1,16</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>                  | <i>50</i>   | <i>4,00</i>  | <i>0,5</i>   | <i>24,1</i>   | <i>118</i>     | <i>0,08</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>12,0</i>   | <i>1,0</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>                   | <b>1490</b> | <b>50,25</b> | <b>45,47</b> | <b>200,25</b> | <b>1426,77</b> | <b>503,4</b>  | <b>6,742</b> | <b>0,9</b>  | <b>150,98</b> | <b>34,76</b> |

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № реце | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая | Минеральные в-ва, мг | Витамины Мг |
|---------|--------|-------------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------------|-------------|
|---------|--------|-------------------------------|--------------|----------------------|----------------|----------------------|-------------|

|      | пта  |                                                                 |                       | Б                       | Ж                      | У                         | ценность<br>(ккал)          | Ca                        | Fe                      | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | С                      |
|------|------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|----------------|----------------|------------------------|
|      |      | <b>Завтрак</b>                                                  |                       |                         |                        |                           |                             |                           |                         |                |                |                        |
| 44   | 160  | 1.Суп молочный с макаронными изделиями                          | 200/5                 | 4,4                     | 4,4                    | 15,9                      | 121                         | 108,49                    | 0,32                    | 0,05           | 0,09           | 0,39                   |
| 194  | 685  | 2.Чай с сахаром                                                 | 200/15                | 0,0                     | 0,0                    | 13,6                      | 52                          | 0,40                      | 0,04                    | 0,00           | 0,00           | 0,00                   |
| 7    | 7    | 3.Сыр порционнo                                                 | 15                    | 3,48                    | 4,42                   | 0                         | 54                          | 88                        | 0,05                    | 0,12           | 150            | 0,15                   |
| 6    | 6    | 4. Масло сливочное                                              | 10                    | 0,08                    | 7,25                   | 0,13                      | 66                          | 3,0                       | 0,02                    | 0,00           | 0,00           | 5,79                   |
|      |      | 5.Хлеб пшеничный                                                | 50                    | 4,00                    | 0,5                    | 24,1                      | 118                         | 0,08                      | 0,03                    | 0,00           | 12,0           | 1,0                    |
|      |      | <b>Всего</b>                                                    | <b>475</b>            | <b>11,96</b>            | <b>16,57</b>           | <b>53,73</b>              | <b>411</b>                  | <b>199,97</b>             | <b>0,472</b>            | <b>0,17</b>    | <b>162,0</b>   | <b>7,33</b>            |
|      |      | <b>Обед</b>                                                     |                       |                         |                        |                           |                             |                           |                         |                |                |                        |
| 1    | 1    | 1Винегрет                                                       | 60                    | 0,8                     | 6,0                    | 6,8                       | 79                          | 15,47                     | 0,46                    | 0,03           | 0,02           | 7,61                   |
| 22   | 22   | 1.Щи с мясом курицы со сметаной                                 | 200                   | 6,13                    | 4,18                   | 7,38                      | 95,81                       | 68,07                     | 0,97                    | 0,09           | 0,07           | 24,94                  |
| 127  | 297  | 3.Каша рисовая рассыпчатая                                      | 150/5                 | 3,4                     | 4,4                    | 32                        | 184                         | 46,36                     | 1,02                    | 0,04           | 0,04           | 0,85                   |
| 69   | 69   | 4.Подлива из мяса птицы                                         | 70                    | 12,47                   | 9,8                    | 2,5                       | 135,1                       | 30,0                      | 0,96                    | 0,04           | 0,012          | 0,33                   |
| 205  | 639  | 5. Компот из сухофруктов                                        | 200                   | 2,4                     | 0,1                    | 41,4                      | 171                         | 70,93                     | 1,44                    | 0,04           | 0,08           | 0,80                   |
|      |      | 6 Хлеб ржаной                                                   | 50                    | 3,3                     | 0,6                    | 16,7                      | 85,4                        | 0,07                      | 0,03                    | 0,00           | 7,2            | 1,16                   |
|      |      | <b>Всего</b>                                                    | <b>730</b>            | <b>29,9</b>             | <b>25,48</b>           | <b>105,22</b>             | <b>765,97</b>               | <b>240,12</b>             | <b>5,26</b>             | <b>0,24</b>    | <b>15,76</b>   | <b>23,49</b>           |
|      |      | <b>Полдник</b>                                                  |                       |                         |                        |                           |                             |                           |                         |                |                |                        |
| 193  | 644  | 1.Молоко пастеризованное                                        | 200                   | 5,8                     | 6,5                    | 9,0                       | 116                         | 222,82                    | 0,18                    | 0,06           | 0,25           | 1,10                   |
| 4399 | 4399 | 2. Печенье (кондитерские изделия) или пшеничный хлеб с повидлом | 30<br>50/30           | 2,1<br>4,00             | 5,1<br>0,5             | 20,1<br>51,4              | 135<br>191,2                | 0,2<br>0,08               | 0,04<br>0,03            | 0,00<br>0      | 0,0<br>12      | 0,00<br>1              |
|      |      | <b>Всего</b>                                                    | <b>230/<br/>280/</b>  | <b>7,9/<br/>9,8</b>     | <b>11,6/<br/>7</b>     | <b>29,1/<br/>60,4</b>     | <b>251/<br/>307,2</b>       | <b>223,02/<br/>222,9</b>  | <b>0,22/<br/>0,21</b>   | <b>0,06</b>    | <b>12,25</b>   | <b>1,1/<br/>2,1</b>    |
|      |      | <i>За день : хлеб ржаной</i>                                    | <i>50</i>             | <i>3,3</i>              | <i>0,6</i>             | <i>16,7</i>               | <i>85,4</i>                 | <i>0,07</i>               | <i>0,03</i>             | <i>0,00</i>    | <i>7,2</i>     | <i>1,16</i>            |
|      |      | <i>хлеб пшеничный</i>                                           | <i>100</i>            | <i>12</i>               | <i>1</i>               | <i>48</i>                 | <i>306</i>                  | <i>0,16</i>               | <i>0,06</i>             | <i>0,00</i>    | <i>24</i>      | <i>2</i>               |
|      |      | <b>Всего за день</b>                                            | <b>1435/<br/>1385</b> | <b>49,76/<br/>51,66</b> | <b>53,65<br/>49,05</b> | <b>188,05/<br/>219,35</b> | <b>1427,97/<br/>1484,17</b> | <b>662,11/<br/>662,99</b> | <b>59,22/<br/>59.21</b> | <b>0,47</b>    | <b>190,01</b>  | <b>31,92<br/>/32,9</b> |

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон:весенне-летний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                                    |              | Б                    | Ж            | У             |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                                     |              |                      |              |               |                                |                      |             |                |                |              |
| 134     | 311       | 1.Каша овсяная молочная                            | 200/5        | 6,7                  | 9,8          | 27,1          | 223                            | 139,22               | 1,17        | 0,13           | 0,16           | 0,23         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                                    | 200/15       | 0,0                  | 0,0          | 13,6          | 52                             | 0,40                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 4399    | 4399      | 3.Печенье                                          | 30           | 2,1                  | 5,1          | 20,1          | 135                            | 17,4                 | 1,26        | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
|         |           | <b>Всего</b>                                       | <b>430</b>   | <b>8,8</b>           | <b>14,9</b>  | <b>60,8</b>   | <b>410</b>                     | <b>157,06</b>        | <b>2,47</b> | <b>0,13</b>    | <b>0,16</b>    | <b>0,23</b>  |
|         |           | <b>Обед</b>                                        |              |                      |              |               |                                |                      |             |                |                |              |
| 30      | 5         | 1Салат луковый                                     | 30           | 0,4                  | 2,7          | 2,1           | 34                             | 5,18                 | 0,19        | 0,01           | 0,00           | 1,12         |
| 21      | 21        | 2.Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 200          | 7,83                 | 3,38         | 14,52         | 132,13                         | 32,84                | 0,97        | 0,12           | 0,12           | 3,97         |
| 81      | 160       | 3.Ленивые голубцы с мясом                          | 200          | 14,24                | 9,28         | 14,72         | 191,2                          | 106,74               | 1,51        | 0,05           | 0,07           | 20,34        |
| 205     | 639       | 4.Компот из смеси сухофруктов                      | 200          | 2,4                  | 0,1          | 41,4          | 171                            | 70,93                | 1,44        | 0,04           | 0,08           | 0,80         |
|         |           | 5.Хлеб ржаной                                      | 50           | 3,3                  | 0,6          | 16,7          | 85,4                           | 0,07                 | 0,03        | 0,00           | 7,2            | 1,16         |
|         |           | <b>Всего</b>                                       | <b>680</b>   | <b>28,17</b>         | <b>16,06</b> | <b>89,44</b>  | <b>613,73</b>                  | <b>215,76</b>        | <b>4,14</b> | <b>0,22</b>    | <b>7,47</b>    | <b>27,39</b> |
|         |           | <b>Полдник</b>                                     |              |                      |              |               |                                |                      |             |                |                |              |
| 299     | 62        | 1.Оладьи с повидлом                                | 100/20       | 6,22                 | 5,6          | 40,9          | 293                            | 165,35               | 0,93        | 0,09           | 0,20           | 0,19         |
| 193     | 644       | 2. Молоко пастеризованное                          | 200          | 5,8                  | 6,5          | 9,0           | 116                            | 110                  | 0,89        | 0,03           | 0,13           | 0,52         |
|         |           | <b>Всего</b>                                       | <b>320</b>   | <b>12,02</b>         | <b>12,1</b>  | <b>49,9</b>   | <b>409</b>                     | <b>291,59</b>        | <b>1,85</b> | <b>0,13</b>    | <b>0,35</b>    | <b>0,79</b>  |
|         |           | <i>За день : хлеб ржаной</i>                       | <i>50</i>    | <i>3,3</i>           | <i>0,6</i>   | <i>16,7</i>   | <i>85,4</i>                    | <i>0,07</i>          | <i>0,03</i> | <i>0,00</i>    | <i>7,2</i>     | <i>1,16</i>  |
|         |           | <b>Всего за день</b>                               | <b>1430</b>  | <b>48,99</b>         | <b>43,06</b> | <b>200,14</b> | <b>1432,73</b>                 | <b>664,41</b>        | <b>8,46</b> | <b>0,48</b>    | <b>7,98</b>    | <b>28,41</b> |

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг    |                |              |
|---------|-----------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
|         |           |                                          |              | Б                    | Ж            | У            |                                | Ca                   | Fe          | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C            |
|         |           | <b>Завтрак</b>                           |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |              |
| 134     | 311       | 1.Каша из пшена и риса молочная «Дружба» | 200/5        | 6,2                  | 8,6          | 32,4         | 232                            | 122,98               | 0,78        | 0,10           | 0,14           | 0,21         |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                          | 200/15       | 0,0                  | 0,0          | 13,6         | 52                             | 0,40                 | 0,04        | 0,00           | 0,00           | 0,00         |
| 6       | 6         | 3.Масло сливочное                        | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66                             | 3,52                 | 0,032       | 0,00           | 0,00           | 5,79         |
|         |           | 4.Хлеб пшеничный                         | 50           | 4,00                 | 0,5          | 24,1         | 118                            | 0,08                 | 0,03        | 0,00           | 12,0           | 1,0          |
|         |           | <b>Всего</b>                             | <b>460</b>   | <b>10,36</b>         | <b>22,38</b> | <b>70,26</b> | <b>521,68</b>                  | <b>126,46</b>        | <b>0,87</b> | <b>0,10</b>    | <b>12,14</b>   | <b>7,0</b>   |
|         |           | <b>Обед</b>                              |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |              |
| 9       | 16        | 1 Салат из свежих огурцов (летний п.)    | 60           | 0,5                  | 2,7          | 1,8          | 33                             | 12,29                | 0,32        | 0,01           | 0,02           | 2,30         |
| 25      | 25        | 2.Борщ с мясом курицы со сметаной        | 200          | 7,35                 | 4,58         | 5,82         | 171,47                         | 77,29                | 1,35        | 0,09           | 8,39           | 12,74        |
| 104     | 520       | 3.Пюре картофельное                      | 150          | 3,5                  | 4,8          | 14,7         | 117                            | 35,55                | 1,08        | 0,12           | 0,10           | 10,36        |
| 98      | 205       | 4.Котлета рубленая из птицы              | 100          | 20,2                 | 24,9         | 12,8         | 357                            | 26,56                | 2,38        | 0,09           | 0,15           | 0,75         |
| 211     | 648       | 5. Кисель                                | 200          | 0,02                 | 0,00         | 3,9          | 16                             | 0,24                 | 0,00        | 0,12           | 0,00           | 6,00         |
|         |           | 6.Хлеб ржаной                            | 50           | 3,3                  | 0,6          | 16,7         | 85,4                           | 0,07                 | 0,03        | 0,00           | 7,2            | 1,16         |
|         |           | <b>Всего</b>                             | <b>660</b>   | <b>35,05</b>         | <b>37,58</b> | <b>49,9</b>  | <b>779,87</b>                  | <b>151,93</b>        | <b>5,13</b> | <b>0,43</b>    | <b>8,66</b>    | <b>32,15</b> |
|         |           | <b>Полдник</b>                           |              |                      |              |              |                                |                      |             |                |                |              |
| 155     | 366       | 1. Запеканка из творога                  | 200          | 36,4                 | 26,3         | 48,1         | 569                            | 378,76               | 1,11        | 0,11           | 0,57           | 0,78         |
| 162     | 595       | 2. Сладкий молочный соус                 | 30           | 0,6                  | 1,6          | 1,9          | 24                             | 16,24                | 0,03        | 0,01           | 0,02           | 0,08         |
| 193     | 644       | 3. Молоко пастеризованное                | 200          | 5,8                  | 6,5          | 9,0          | 116                            | 222,82               | 0,18        | 0,06           | 0,25           | 1,10         |

|  |  |                              |             |              |              |               |                |               |             |             |              |              |
|--|--|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|  |  | <b>Всего</b>                 | <b>430</b>  | <b>42,8</b>  | <b>34,4</b>  | <b>59</b>     | <b>709</b>     | <b>617,82</b> | <b>1,32</b> | <b>0,18</b> | <b>0,84</b>  | <b>1,96</b>  |
|  |  | <i>За день : хлеб ржаной</i> | <i>50</i>   | <i>3,3</i>   | <i>0,6</i>   | <i>16,7</i>   | <i>85,4</i>    | <i>0,07</i>   | <i>0,03</i> | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>   | <i>1,16</i>  |
|  |  | <i>хлеб пшеничный</i>        | <i>50</i>   | <i>4,00</i>  | <i>0,5</i>   | <i>24,1</i>   | <i>118</i>     | <i>0,08</i>   | <i>0,03</i> | <i>0,00</i> | <i>12,0</i>  | <i>1,0</i>   |
|  |  | <b>Всего за день</b>         | <b>1550</b> | <b>88,21</b> | <b>94,36</b> | <b>179,16</b> | <b>2010,55</b> | <b>896,21</b> | <b>7,32</b> | <b>0,71</b> | <b>21,64</b> | <b>41,11</b> |

День: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

| № карты   | № рецепта | Прием пищи наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |             | Витамины Мг |              |             |
|-----------|-----------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|           |           |                                             |              | Б                    | Ж            | У            |                                | Ca                   | Fe          | B1          | B2           | C           |
|           |           | <b>Завтрак</b>                              |              |                      |              |              |                                |                      |             |             |              |             |
| 132       | 311       | 1.Каша манная молочная жидкая               | 200/5        | 6,0                  | 8,2          | 29,3         | 215                            | 125,47               | 0,41        | 0,06        | 0,14         | 0,22        |
| 194       | 685       | 2.Чай с сахаром                             | 200/15       | 0,0                  | 0,0          | 13,6         | 52                             | 0,40                 | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,00        |
| 6         | 6         | 3.Масло сливочное                           | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66                             | 3,0                  | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 0           |
|           |           | 4.Хлеб пшеничный                            | 50           | 4,00                 | 0,5          | 24,1         | 118                            | 0,08                 | 0,03        | 0,00        | 12,0         | 1,0         |
|           |           | <b>Всего</b>                                | <b>460</b>   | <b>10,08</b>         | <b>15,95</b> | <b>67,13</b> | <b>451</b>                     | <b>128,55</b>        | <b>0,86</b> | <b>0,06</b> | <b>12,14</b> | <b>7,01</b> |
|           |           | <b>Обед</b>                                 |              |                      |              |              |                                |                      |             |             |              |             |
| 3         | 43        | 1Салат из свежей капусты с р/м              | 60           | 1,2                  | 2,7          | 5,5          | 51                             | 20,71                | 0,54        | 0,02        | 0,02         | 3,78        |
| <b>31</b> | 31        | 2.Суп свекольный с мясом курицы со сметаной | 200          | 8,19                 | 4,54         | 10,18        | 119,31                         | 63,57                | 1,55        | 0,14        | 0,12         | 12,62       |
| 54        | 10        | 3.Тефтели                                   | 80           | 11,5                 | 14,1         | 8,4          | 234                            | 6,07                 | 1,52        | 0,02        | 0,06         | 0,27        |
| 123       | 297       | 4. Каша гречневая вязкая                    | 150/5        | 7,1                  | 5,8          | 28,6         | 198                            | 53,00                | 3,97        | 0,15        | 0,11         | 0,85        |
| 205       | 639       | 5. Компот из сухофруктов                    | 200          | 2,4                  | 0,1          | 41,4         | 171                            | 70,93                | 1,44        | 0,04        | 0,08         | 0,80        |

|     |     |                               |             |              |              |               |                |               |              |             |              |              |
|-----|-----|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|     |     | 6.Хлеб ржаной                 | 50          | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 85,4           | 0,07          | 0,03         | 0,00        | 7,2          | 1,16         |
|     |     | <b>Всего</b>                  | <b>740</b>  | <b>33,69</b> | <b>27,84</b> | <b>110,78</b> | <b>858,71</b>  | <b>214,35</b> | <b>9,05</b>  | <b>0,38</b> | <b>7,6</b>   | <b>19,51</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>                |             |              |              |               |                |               |              |             |              |              |
| 157 | 358 | 1.Сырник из творога           | 75          | 10,9         | 12,1         | 13,6          | 206            | 94,33         | 0,40         | 0,03        | 0,15         | 0,05         |
| 162 | 595 | 2.Сладкий молочный соус       | 30          | 0,6          | 1,6          | 1,9           | 24             | 16,24         | 0,03         | 0,01        | 0,02         | 0,08         |
| 198 | 692 | 3. Кофейный напиток на молоке | 200         | 3,0          | 3,1          | 17,9          | 109            | 106,00        | 0,13         | 0,03        | 0,12         | 0,52         |
|     |     | <b>Всего</b>                  | <b>305</b>  | <b>14,5</b>  | <b>16,8</b>  | <b>33,4</b>   | <b>339</b>     | <b>144,13</b> | <b>0,93</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,18</b>  | <b>1,03</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>  | <i>50</i>   | <i>3,3</i>   | <i>0,6</i>   | <i>16,7</i>   | <i>85,4</i>    | <i>0,07</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>   | <i>1,16</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>         | <i>50</i>   | <i>4,00</i>  | <i>0,5</i>   | <i>24,1</i>   | <i>118</i>     | <i>0,08</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>12,0</i>  | <i>1,0</i>   |
|     |     | <b>Всего за день</b>          | <b>1505</b> | <b>59,57</b> | <b>58,99</b> | <b>211,31</b> | <b>1648,71</b> | <b>487,03</b> | <b>10,84</b> | <b>0,49</b> | <b>19,92</b> | <b>27,55</b> |

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

**Сезон:весенне-летний**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

[illegible]

|     |     |                                         |             |               |              |                |               |               |              |             |              |              |
|-----|-----|-----------------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 8   | 19  | 1 Салат из свежих помидоров (летний п.) | 60          | 0,5           | 2,4          | 2,7            | 35            | 8,48          | 0,38         | 0,02        | 0,01         | 4,14         |
| 23  | 23  | 2.Суп овсяный с мясом курицы            | 200         | 8,45          | 5,4          | 10,07          | 148,05        | 52,19         | 1,47         | 0,17        | 0,12         | 5,24         |
| 56  | 388 | 3.Котлета рыбная                        | 75          | 11,2          | 8,5          | 9,7            | 161           | 31,27         | 0,84         | 0,08        | 0,08         | 0,11         |
| 104 | 520 | 4. Пюре картофельное                    | 150         | 3,5           | 4,8          | 14,7           | 117           | 35,55         | 1,08         | 0,12        | 0,10         | 10,36        |
| 211 | 648 | 5.Кисель                                | 200         | 0,02          | 0,00         | 3,9            | 16            | 0,24          | 0,00         | 0,12        | 0,00         | 6,00         |
|     |     | 6.Хлеб ржаной                           | 50          | 3,3           | 0,6          | 16,7           | 85,4          | 0,07          | 0,03         | 0,00        | 7,2          | 1,16         |
|     |     | <b>Всего</b>                            | <b>735</b>  | <b>26,97</b>  | <b>21,7</b>  | <b>58,4</b>    | <b>562,45</b> | <b>127,73</b> | <b>3,77</b>  | <b>0,51</b> | <b>0,31</b>  | <b>25,85</b> |
|     |     | <b>Полдник</b>                          |             |               |              |                |               |               |              |             |              |              |
| 41  | 41  | 1.Ватрушка с творогом                   | 70          | 7,336         | 7,63         | 23,177         | 206,5         | 88,19         | 1,18         | 0,10        | 0,20         | 0,06         |
| 201 | 693 | 2. Какао с молоком                      | 200         | 3,6           | 3,6          | 18,3           | 117           | 110           | 0,89         | 0,03        | 0,13         | 0,52         |
|     |     | <b>Всего</b>                            | <b>270</b>  | <b>10,936</b> | <b>11,23</b> | <b>41,477</b>  | <b>323,5</b>  | <b>311,01</b> | <b>1,36</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,45</b>  | <b>1,16</b>  |
|     |     | <i>За день : хлеб ржаной</i>            | <i>50</i>   | <i>3,3</i>    | <i>0,6</i>   | <i>16,7</i>    | <i>85,4</i>   | <i>0,07</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>7,2</i>   | <i>1,16</i>  |
|     |     | <i>хлеб пшеничный</i>                   | <i>50</i>   | <i>4,00</i>   | <i>0,5</i>   | <i>24,1</i>    | <i>118</i>    | <i>0,08</i>   | <i>0,03</i>  | <i>0,00</i> | <i>12,0</i>  | <i>1,0</i>   |
|     |     | <b>Всего за весь день</b>               | <b>1480</b> | <b>50,526</b> | <b>51,32</b> | <b>157,127</b> | <b>1330,7</b> | <b>549,34</b> | <b>5,452</b> | <b>0,83</b> | <b>150,8</b> | <b>33,47</b> |

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет.**

| № карты | № рецепта | Прием пищи наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные в-ва, мг |      | Витамины Мг    |                |      |
|---------|-----------|----------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|----------------------|------|----------------|----------------|------|
|         |           |                                        |              | Б                    | Ж    | У    |                                | Ca                   | Fe   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C    |
|         |           | <b>Завтрак</b>                         |              |                      |      |      |                                |                      |      |                |                |      |
| 44      | 160       | 1.Суп молочный с макаронными изделиями | 200\5        | 4,4                  | 4,4  | 15,9 | 121                            | 108,49               | 0,32 | 0,05           | 0,13           | 0,52 |
| 194     | 685       | 2.Чай с сахаром                        | 200\15       | 0,0                  | 0,0  | 13,6 | 52                             | 0,40                 | 0,04 | 0,00           | 0,00           | 0,00 |
| 7       | 7         | 3.Сыр порционнo                        | 15           | 3,48                 | 4,42 | 0    | 54                             | 0,0                  | 0,05 | 0,12           | 150            | 0,15 |
| 6       | 6         | 4. Масло сливочное                     | 10           | 0,08                 | 7,25 | 0,13 | 66                             | 3,0                  | 0,02 | 0,00           | 0,00           | 5,79 |

|      |      |                                                                    |                       |                         |                         |                           |                             |                           |                        |             |               |                         |
|------|------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------|-------------|---------------|-------------------------|
|      |      | 5.Хлеб пшеничный                                                   | 50                    | 4,00                    | 0,5                     | 24,1                      | 118                         | 0,08                      | 0,03                   | 0,00        | 12,0          | 1,0                     |
|      |      | <b>Всего</b>                                                       | <b>475</b>            | <b>11,96</b>            | <b>16,57</b>            | <b>53,73</b>              | <b>411</b>                  | <b>111,97</b>             | <b>0,46</b>            | <b>0,17</b> | <b>162,13</b> | <b>7,46</b>             |
|      |      | <b>Обед</b>                                                        |                       |                         |                         |                           |                             |                           |                        |             |               |                         |
| 1    | 1    | 1Винегрет                                                          | 60                    | 0,8                     | 6,0                     | 6,8                       | 79                          | 15,47                     | 0,46                   | 0,03        | 0,02          | 7,61                    |
| 21   | 83   | 2.Суп картофельный с фрикадельками                                 | 200                   | 5,3                     | 4,14                    | 12,34                     | 111,2                       | 47,37                     | 1,55                   | 0,15        | 0,17          | 11,20                   |
| 12   | 45   | 3.Жаркое по- домашнему                                             | 220                   | 9,0                     | 14,01                   | 23,6                      | 250,01                      | 32,01                     | 2,59                   | 0,18        | 0,15          | 4,51                    |
| 205  | 639  | 4. Компот из сухофруктов                                           | 200                   | 2,4                     | 0,1                     | 41,4                      | 171                         | 70,93                     | 1,44                   | 0,04        | 0,08          | 0,80                    |
|      |      | 5. Хлеб ржаной                                                     | 50                    | 3,3                     | 0,6                     | 16,7                      | 85,4                        | 0,07                      | 0,03                   | 0,00        | 7,2           | 1,16                    |
|      |      | <b>Всего</b>                                                       | <b>730</b>            | <b>20,8</b>             | <b>24,85</b>            | <b>100,84</b>             | <b>696,61</b>               | <b>165,85</b>             | <b>6,07</b>            | <b>0,4</b>  | <b>7,62</b>   | <b>32,89</b>            |
|      |      | <b>Полдник</b>                                                     |                       |                         |                         |                           |                             |                           |                        |             |               |                         |
| 193  | 644  | 1.Молоко пастеризованное                                           | 200                   | 5,8                     | 6,5                     | 9,0                       | 116                         | 222,82                    | 0,18                   | 0,06        | 0,25          | 1,10                    |
| 4399 | 4399 | 2. Печенье (кондитерские изделия)<br>или хлеб пшеничный с повидлом | 30<br>50/30           | 2,1<br>4,00             | 5,1<br>0,5              | 20,1<br>36,3              | 135<br>166,8                | 0,2<br>0,08               | 0,04<br>0,03           | 0,00<br>0   | 0,00<br>12    | 0,00<br>1               |
|      |      | <b>Всего</b>                                                       | <b>230/<br/>280</b>   | <b>7,9/<br/>9,8</b>     | <b>11,6/<br/>7</b>      | <b>29,1/<br/>45,3</b>     | <b>251/<br/>282,8</b>       | <b>222,9/<br/>223,62</b>  | <b>0,22/<br/>0,21</b>  | <b>0,06</b> | <b>12,25</b>  | <b>1,1<br/>/2,1</b>     |
|      |      | <i>За день : хлеб ржаной</i>                                       | <b>50</b>             | <b>3,3</b>              | <b>0,6</b>              | <b>16,7</b>               | <b>85,4</b>                 | <b>0,07</b>               | <b>0,03</b>            | <b>0,00</b> | <b>7,2</b>    | <b>1,16</b>             |
|      |      | <i>хлеб пшеничный</i>                                              | <b>50</b>             | <b>4,0</b>              | <b>0,5</b>              | <b>24,1</b>               | <b>118</b>                  | <b>0,08</b>               | <b>0,03</b>            | <b>0,00</b> | <b>12</b>     | <b>1,0</b>              |
|      |      | <b>Всего за день</b>                                               | <b>1435/<br/>1485</b> | <b>40,66/<br/>42,56</b> | <b>53,02/<br/>48,42</b> | <b>183,67/<br/>199,87</b> | <b>1391,61/<br/>1423,41</b> | <b>500,72/<br/>501.44</b> | <b>6,75/<br/>6,674</b> | <b>0,66</b> | <b>171,56</b> | <b>33,82/<br/>32.82</b> |