

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне-летнее

№ Реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетич еская	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК												
390	Каша манная молочная	150	4,68	4,57	14,77	0,81	118,98	200	6,24	6,1	19,7	1,09	158,64
1	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17	35	2,77	0,35	16,91	0	82,83
6	Масло сливочное	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,27	13,5	1,11	85,94	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,0
	Итого		9,39	11,62	40,43	1,92	305,34		11,91	13,39	51,05	2,26	373,72
	ЗАВТРАК 2												
418	Сок	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67
	ОБЕД												
38	Салат из моркови с яблоками	30	0,32	0,05	2,58	1,88	12,12	50	0,54	0,09	4,31	3,12	20,2
111	Суп с макаронными изделиями	150	0,2	0,015	1,13	1,11	5,25	180	0,23	0,02	1,35	1,33	6,3
321	Плов из мяса говядины	160	18,04	15,11	31,72	0,9	335,11	200	20,3	17,0	35,69	1,01	377,0
348	Компот из плодов и ягод сушеных(курага, изюм)	150	1,14	0,18	30,04	0,8	118,88	180	1,37	0,22	36,05	0,95	142,65
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0	47,33	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17
2	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	0	78,0	40	3,96	0,72	20,04	0	104,0
	Итого		24,25	16,095	90,16	4,69	596,69		28,37	18,3	109,52	6,41	709,32
	ПОЛДНИК												
354	Капуста тушеная	130	1,47	3,79	12,48	4,65	96,72	160	1,81	4,67	15,36	5,72	119,04
411	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,33	0,025	33,33	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40,0
42	Печенье	30	2,43	5,58	24,93	0	136,5	30	2,43	5,58	24,93	0	136,5
	Итого		38,12	37,101	186,32	12,405	266,55		45,06	41,95	219,41	14,7	295,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,36	64,82	329,03	21,415	1219,25		85,94	73,64	392,1	25,77	1429,25

День: ВТОРНИК
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: осенне-летнее

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетич еская	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК												
101	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	0,68	110,1	200	5,8	5,48	18,57	0,91	146,8
1	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17	35	2,77	0,35	16,91	0	82,83
6	Масло сливочное	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25
382	Какао с молоком	170	4,86	4,9	32,66	1,63	186,13	180	5,15	5,18	34,58	1,73	197,08
	Итого		11,23	13,79	58,75	2,31	396,65		13,77	15,54	70,14	2,64	467,96
	ЗАВТРАК 2												
418	Сок	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67
	ОБЕД												
59	Салат из свеклы с черносливом	30	0,46	2,3	5,55	1,02	45,27	50	0,78	3,84	9,25	1,7	75,46
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,45	3,99	7,07	15,39	70,63	180	1,74	4,79	8,48	18,47	84,75
236	Котлета мясная	50	6,14	5,35	1,35	0,29	84,21	70	8,6	7,5	1,9	0,4	117,9
339	Картофельное пюре	110	2,14	3,35	14,28	12,69	95,85	130	2,53	3,96	16,88	14,99	113,27
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,02	23,14	0,33	94,17	180	0,44	0,02	27,77	0,4	113,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0	47,33	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17
2	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	0	78,0	40	3,96	0,72	20,04	0	104,0
	Итого		15,11	15,75	76,08	29,72	515,46		20,02	21,08	96,4	35,96	667,55
	ПОЛДНИК												
237	Омлет натуральный	130	9,39	11,77	2,17	0,58	193,48	150	10,83	13,58	2,5	0,67	223,25
57	Икра кабачковая	20	0,26	1,03	1,68	1,64	17,09	30	0,39	1,54	2,52	2,45	25,64
420	Кисломолочный продукт	150	3,6	3,75	6,75	3,6	74,25	180	4,32	4,5	6,75	4,32	89,1
	Итого		13,25	16,55	10,6	5,82	284,82		15,54	19,62	11,77	7,44	337,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,19	46,06	157,55	40,25	1247,6		49,93	56,24	190,43	48,44	1524,17

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ.

Сезон: осенне-летнее

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетич еская	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК												
101	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,94	4,94	14,94	1,46	124,0	200	5,92	5,93	17,93	0,91	148,8
1	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17	35	2,77	0,35	16,91	0	82,83
6	Масло сливочное	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,27	13,5	1,11	85,94	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,0
	Итого		9,65	11,99	40,6	2,57	310,36		11,59	13,22	49,28	2,08	363,88
	ЗАВТРАК 2												
418	Сок	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67
	ОБЕД												
71	Овощи натуральные свежие	30	0,25	0,05	0,45	0,6	3,0	50	0,4	0,1	0,8	5,0	65,26
87	Суп картофельный с горохом	150	4,12	4,11	12,24	4,36	101,1	180	4,94	4,74	14,69	5,23	121,32
261	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	2,2	1,11	0,59	0,48	21,15	70	3,09	1,56	0,83	0,67	29,62
330	Каша рассыпчатая рисовая	110	2,51	3,02	26,22	0	142,19	130	3,43	4,12	35,75	0	193,9
533	Компот из плодов консервированных	150	0,1	0,1	15,23	2,73	61,52	180	0,12	0,12	18,27	3,27	73,82
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0	47,33	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17
2	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	0	78,0	40	3,96	0,72	20,04	0	104,0
	Итого		13,73	9,13	79,42	8,17	454,29		17,91	11,61	102,46	14,17	647,09
	ПОЛДНИК												
204	Макароны отварные с сыром	130	12,9	8,84	55,16	0,49	339,76	150	14,89	10,2	63,65	0,56	392,03
417	Напиток из шиповника	150	0,3	0,15	12,9	45,0	56,78	180	0,36	0,18	15,57	54,0	68,13
	Итого		13,2	8,99	68,06	45,49	396,54	330	15,25	10,38	79,22	54,56	460,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,18	30,11	200,2	58,63	1211,86		45,35	35,21	243,08	73,21	1521,8

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ.

Сезон: осенне-летнее

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетич еская	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК												
175	Каша «Дружба»	150	1,84	3,69	12,61	0,39	87,89	200	2,45	4,92	16,81	0,52	117,18
1	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17	35	2,77	0,35	16,91	0	82,83
6	Масло сливочное	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25
382	Какао с молоком	170	4,86	4,9	32,66	1,63	186,13	180	5,15	5,18	34,58	1,73	197,08
	Итого		8,72	13,37	57,43	2,02	374,44		10,42	14,98	68,38	2,25	438,34
	ЗАВТРАК 2												
418	Сок	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67
	ОБЕД												
71	Овощи натуральные свежие	30	0,25	0,05	0,45	0,6	3,0	50	0,4	0,1	0,8	5,0	65,26
68	Свекольник со сметаной	150	1,35	3,33	17,74	1,69	89,83	180	1,63	4,0	21,29	2,03	107,7
282	Оладьи из печени	50	8,62	12,44	4,04	6,13	172,28	70	12,06	17,41	5,64	8,58	241,85
219	Макаронные изделия отварные	110	5,21	3,17	24,95	0	149,87	130	6,15	3,75	29,49	0	177,12
394	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,15	20,92	1,2	86,25	180	0,18	0,18	25,11	1,44	103,5
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0	47,33	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17
2	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	0	78,0	40	3,96	0,72	20,04	0	104,0
	Итого		20,13	19,88	92,79	9,62	626,56		26,35	26,41	114,45	17,05	858,6
	ПОЛДНИК												
326/ 156	Сырники из творога с молоком сгущенным	80/15	17,37	6,2	15,13	0,3	184,9	90/20	19,8	7,23	17,32	0,37	212,23
412	Чай с лимоном	150	0,1	0,016	8,5	2,36	33,42	180	0,12	0,02	10,2	2,83	40,1
	Итого		17,47	6,216	23,63	2,66	218,32	180	19,92	7,25	27,52	3,2	252,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,92	39,47	185,97	16,7	1269,99		57,29	48,64	222,47	24,9	1599,94

День: ПЯТНИЦА.

Неделя: ПЕРВАЯ.

Сезон: осенне-летнее

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетич еская	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК												
101	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,47	4,11	12,81	0,68	106,2	200	5,97	5,48	17,08	0,91	141,6
1	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17	35	2,77	0,35	16,91	0	82,83
6	Масло сливочное	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,27	13,5	1,11	85,94	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,0
	Итого		9,18	11,16	38,47	1,79	292,56		11,64	12,77	48,43	2,08	356,68
	ЗАВТРАК 2												
418	Сок	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67
	ОБЕД												
46	Салат из свежей капусты с яблоками	30	0,46	0,03	3,27	8,83	14,44	50	0,77	0,06	5,45	14,73	24,06
82	Рассольник Ленинградский	150	1,75	4,26	13,82	6,28	100,67	180	1,8	4,6	15,23	6,79	109,62
172	Бефстроганов из отварного мяса	50	5,98	7,5	1,88	1,18	98,41	70	8,36	10,49	2,63	1,65	137,77
333	Картофель отварной	110	2,2	3,1	17,38	15,95	105,92	130	2,6	3,67	20,54	18,85	125,18
348	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	150	1,14	0,18	30,04	0,8	118,88	180	1,37	0,22	36,05	0,95	142,65
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0	47,33	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17
2	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	0	78,0	40	3,96	0,72	20,04	0	104,0
	Итого		16,08	15,81	91,08	33,04	563,65		20,83	20,01	112,02	42,97	702,45
	ПОЛДНИК												
583	Булочка домашняя	60	3,6	5,2	31,7	0	171,2	90	5,4	7,8	47,55	0	256,8
275	Кисель из варенья	150	0,07	0	26,1	0,04	101,25	180	0,09	0	31,32	0,05	121,5
338	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	9,8	4,75	44,65	100	0,4	0,4	10,3	5,0	47,0
	Итого		4,05	5,58	67,6	4,79	317,1		5,89	8,2	89,17	5,05	425,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		29,91	32,55	209,27	42,02	1223,98		38,96	40,98	261,74	52,5	1535,1

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: осенне-летнее

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1 до 3 лет	Пищевые вещества			Витами н С	Энергетич еская ценность	Масса порции от 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Витами н С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК												
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	0,68	108,9	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145,2
1	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17	35	2,77	0,35	16,91	0	82,83
6	Масло сливочное	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25
382	Какао с молоком	170	4,86	4,9	32,66	1,63	186,13	180	5,15	5,18	34,58	1,73	197,08
	Итого		11,19	13,59	58,95	2,31	395,45		13,72	15,27	70,41	2,64	466,36
	ЗАВТРАК 2												
418	Сок	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67
	ОБЕД												
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,55	1,89	3,3	25,08	50	1,5	2,59	3,15	5,5	41,8
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	5,47	100,35	180	6,19	6,05	10,32	6,56	120,42
333	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,93	4,91	31,1	0	196,39	130	8,19	5,8	36,76	0	232,1
290	Птица тушеная	50/50	11,2	9,11	3,51	0,34	140,63	70/70	15,68	12,75	4,92	0,47	196,88
533	Компот из плодов консервированных	150	0,1	0,1	15,23	2,73	61,52	180	0,12	0,12	18,27	3,27	73,82
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0	47,33	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17
2	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	0	78,0	40	3,96	0,72	20,04	0	104,0
	Итого		28,84	21,45	85,02	11,84	649,3		37,61	28,28	105,54	15,8	828,19
	ПОЛДНИК												
237	Омлет натуральный	130	9,39	11,77	2,17	0,58	193,48	150	10,83	13,58	2,5	0,67	223,25
57	Икра кабачковая	20	0,26	1,03	1,68	1,64	17,09	30	0,39	1,54	2,52	2,45	25,64
411	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	0,025	33,33	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40
	Итого		9,7	12,816	12,17	2,245	243,9		11,28	15,14	15,01	3,15	288,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,33	47,856	168,26	18,795	1339,32		63,21	58,69	203,08	23,99	1634,11

День: **ВТОРНИК**

Неделя: **ВТОРАЯ**

Сезон: **осенне -летнее**

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции от 1 до 3 лет	Пищевые вещества			Витами н С	Энергетич еская ценность	Масса порции от 3 до 7 лет	Пищевые вещества			Витами н С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК												
101	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,61	3,81	12,62	0,68	99,3	200	4,82	5,08	16,83	0,91	132,4
1	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17	35	2,77	0,35	16,91	0	82,83
6	Масло сливочное	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,27	13,5	1,11	85,94	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,0
	Итого		8,32	10,86	38,28	1,79	285,66		10,49	12,37	48,18	2,08	347,48
	ЗАВТРАК 2												
418	Сок	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67
	ОБЕД												
52	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,65	2,05	0,45	26,25	50	0,66	2,75	3,41	0,75	43,75
63	Борщ со свежей капустой	150	1,51	4,08	10,61	8,57	85,41	180	1,82	4,9	12,74	10,29	102,5
292	Жаркое по-домашнему	160	24,46	6,64	19,5	7,96	235,52	200	30,58	8,3	24,38	9,96	294,44
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,02	23,14	0,33	94,17	180	0,44	0,02	27,77	0,4	113,0
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0	47,33	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17
2	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	0	78,0	40	3,96	0,72	20,04	0	104,0
	Итого		31,29	13,13	79,99	17,31	566,68		39,43	16,94	100,42	21,4	716,86
	ПОЛДНИК												
410	Ватрушки	60	8,11	8,55	3,57	0	122,87	90	12,16	12,82	5,35	0	184,3
118	Молоко ультрапастеризованное	150	4,2	4,8	7,05	1,95	87,0	180	5,04	5,76	8,46	2,34	104,4
	Итого		12,31	13,35	10,62	1,95	209,87	270	17,2	18,58	13,81	2,34	288,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,52	37,34	141,01	23,45	1112,88		67,72	47,89	174,53	28,22	1403,71

День: СРЕДА.

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: осенне-летнее

Возрастная категория: от 1года до 7 лет.

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетич еская	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК												
101	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,11	13,93	0,68	110,1	200	5,8	5,48	18,57	0,91	146,8
1	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17	35	2,77	0,35	16,91	0	82,83
6	Масло сливочное	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25
382	Какао с молоком	170	4,86	4,9	32,66	1,63	186,13	180	5,15	5,18	34,58	1,73	197,08
	Итого		11,23	13,79	58,75	2,31	396,65		13,77	15,54	70,14	2,64	467,96
	ЗАВТРАК 2												
418	Сок	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67
	ОБЕД												
71	Овощи натуральные свежие	30	0,25	0,05	0,45	0,6	3,0	50	0,4	0,1	0,8	5,0	65,26
86	Суп картофельный с крупой	150	1,63	2,13	10,71	6,18	68,63	180	1,96	2,55	12,86	7,42	82,35
354	Капуста тушеная	110	1,8	5,6	15,36	5,72	119,04	130	2,26	7,0	19,2	7,15	148,8
304	Тефтели из мяса говядины	50/30	6,99	7,83	9,14	0,64	135,0	70/30	9,78	10,96	12,8	0,9	189,0
394	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,15	20,92	1,2	86,25	180	0,18	0,18	25,11	1,44	103,5
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0	47,33	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17
2	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	0	78,0	40	3,96	0,72	20,04	0	104,0
	Итого		15,37	16,5	81,27	14,34	537,25		20,51	21,76	102,89	21,91	752,08
	ПОЛДНИК												
251/ 156	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80\15	12,01	8,6	11,97	0,3	172,25	90\20	13,77	9,92	13,77	0,36	198,0
413	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	1,0	74,16	180	2,67	2,34	14,31	1,2	89,0
338	Яблоко свежее	95	0,38	0,38	10,3	4,75	44,65	100	0,4	0,4	10,3	5,0	47,0
	Итого		14,61	10,93	34,19	6,05	291,06		16,84	12,66	38,38	6,56	334
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,81	41,22	186,33	25,1	1275,63		51,72	49,96	223,53	33,51	1604,71

День: ЧЕТВЕРГ.

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: осенне-летнее

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетич еская	Масса порции	Пищевые вещества			Витами С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК												
101	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,47	4,11	12,81	0,68	106,2	200	5,97	5,48	17,08	0,91	141,6
1	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17	35	2,77	0,35	16,91	0	82,83
6	Масло сливочное	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25
414	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,27	13,5	1,11	85,94	180	2,85	2,41	14,36	1,17	91,0
	Итого		9,18	11,16	38,47	1,79	292,56		11,64	12,77	48,43	2,08	356,68
	ЗАВТРАК 2												
418	Сок	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67
	ОБЕД												
71	Овощи натуральные свежие	30	0,25	0,05	0,45	0,6	3,0	50	0,4	0,1	0,8	5,0	65,26
68	Свекольник со сметаной	150	1,35	3,33	17,74	1,69	89,83	180	1,63	4,0	21,29	2,03	107,7
249	Раба запеченная в омлете	50	3,58	1,42	1,19	0,19	39,92	70	5,02	1,98	1,67	0,27	55,88
339	Картофельное пюре	110	2,14	3,35	14,28	12,69	95,85	130	2,53	3,96	16,88	14,99	113,27
348	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	150	1,14	0,18	30,04	0,8	118,88	180	1,37	0,22	36,05	0,95	142,65
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0	47,33	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17
2	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	0	78,0	40	3,96	0,72	20,04	0	104,0
	Итого		13,01	9,07	88,39	15,97	472,81		16,88	11,23	108,81	23,24	647,93
	ПОЛДНИК												
321	Рагу из овощей	130	1,98	9,53	12,51	7,51	143,86	150	2,29	11,0	14,44	8,67	166,0
275	Кисель из варенья	150	0,07	0	26,1	0,04	101,25	180	0,09	0	31,32	0,05	121,5
41	Вафли	30	2,43	5,58	24,93	0	136,5	30	2,43	5,58	24,93	0	136,5
338	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	10,3	4,75	44,65	100	0,4	0,4	10,3	5,0	47,0
	Итого		4,86	15,49	73,84	12,3	426,26		5,21	16,98	80,99	13,72	471
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		25,22	30,14	187,89	32,46	1242,3		31,9	35,4	225,42	41,44	1526,28

День: ПЯТНИЦА.

Неделя: ВТОРАЯ.

Сезон: осенне-летнее

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Витам С	Энергети ческая	Масса порци	Пищевые вещества			Витам С	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК												
175	Каша «Дружба»	150	1,84	3,69	12,61	0,39	87,89	200	2,45	4,92	16,81	0,52	117,18
1	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17	35	2,77	0,35	16,91	0	82,83
6	Масло сливочное	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25	5	0,05	4,53	0,08	0	41,25
382	Какао с молоком	170	4,86	4,9	32,66	1,63	186,13	180	5,15	5,18	34,58	1,73	197,08
	Итого		8,72	13,37	57,43	2,02	374,44		10,42	14,98	68,38	2,25	438,34
	ЗАВТРАК 2												
418	Сок	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67	100	0,6	0	12,12	2,4	50,67
	ОБЕД												
39	Салат из белокочанной капусты и морковь	30	0,35	2,92	1,94	3,11	35,74	50	0,58	4,87	3,23	5,19	59,56
82	Рассольник Ленинградский	150	1,75	4,26	13,82	6,28	100,67	180	1,8	4,6	15,23	6,79	109,62
261	Печень говяжья по строгановски	50	5,72	7,87	1,26	9,99	98,5	70	8,0	11,03	1,75	13,98	137,9
219	Макаронные изделия отварные	110	5,21	3,17	24,95	0	149,87	130	6,15	3,75	29,49	0	177,12
348	Компот из плодов и ягод сушеных(чернослив)	150	1,14	0,18	30,04	0,8	118,88	180	1,37	0,22	36,05	0,95	142,65
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	0	47,33	25	1,97	0,25	12,08	0	59,17
2	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	15,03	0	78,0	40	3,96	0,72	20,04	0	104,0
	Итого		18,72	19,14	96,7	20,18	628,99		23,83	25,44	117,8	26,91	790,02
	ПОЛДНИК												
338	Яблоки фаршированные	95/15	0,52	0,32	34,78	3,12	143,69	100/15	0,55	0,34	36,61	3,29	151,2
420	Кисломолочный продукт	150	3,6	3,75	6,75	3,6	74,25	180	4,32	4,5	6,75	4,32	89,1
45	Конфета	20	1,14	6,58	12,62	0	107,8	20	1,14	6,58	12,62	0	107,8
	Итого		5,26	10,65	54,15	6,72	325,74		6,01	11,42	55,98	7,61	348,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,47	41,35	219,91	29,88	1379,84		41,14	48,82	253,53	36,77	1627,13



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №4 с. Троицкое»

Гридасова С.П.

« 01 » 09 2025 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на осенне - летний период

«МАДОУ детский сад № 4 с. Троицкое»

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2025-2026 учебный год

