УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКОУ Квитокской СОШ №1:

_____ / О. В. Маслий /
Приказ от «13» августа 2021 г. № 225

МКОУ КВИТОКСКАЯ СОШ №1
(д/с "Чебурашка", д/с "Теремок")
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2021-2022
учебный год
(осенне-зимний период)

Примерное Меню

	Завтрак	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.)	2-й завтак	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2011г.) ***(сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания ,2004 г.	Обед	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.). ** - Программный центр"Помощь образованию" Школа: питание	Полдник	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.). * - Программный центр"Помощь образованию" сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2011г.) Школа: питание
понедельник	Каша из смеси круп Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	196 302 1	Сок яблочный	442**	Салат сельдь с луком Суп картофельный с фрикадельками Картофель тушеный Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	54 478** 149 309 147**	Биточки рисовые с повидлом Чай с лимоном	277 300
вторник	Каша ячневая Какао на молоке Бутерброд с маслом	194 304 1	Яблоко	368**	Салат из капусты с зеленым горошком Суп с макаронными изделиями Плов из курицы Кисель Хлеб пшеничный	9 63 140 319 147**	Сырники из творога Чай с сахаром	241 298
среда	Каша манная молочная Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	204 302 1	Сок яблочный	442**	Салат «Студенческий» Рассольник Ленинградский Капуста тушёная Биточки мясные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	43 58 150 102 309 147**	Шанежка наливная Молоко кипяченое	283 296
четверг	Каша пшенная молочная жидкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	208 304 1	Йогурт питьевой	21***	Салат из свеклы с растительным маслом Суп из овощей Макароны отварные с маслом Фрикадельки рыбные Кисель Хлеб пшеничный	27 71 227 87 319 147**	Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб	160 298 147**
пятница	Каша овсяная "геркулес" молочная вязкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом сыром	192 302 2	Яблоко	368**	Салат луковый Свекольник Картофельное пюре Гуляш Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	48 72 148 99 309 147**	Оладьи со сгущенным молоком Чай с молоком	262 299

понедельник	Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	80 302 1	Сок яблочный	442**	Салат картофельный с зеленым горошком Суп с рыбными консервами Капуста тушёная Котлета мясная Кисель Хлеб пшеничный	40 87** 150 102 319 147**	Булочка веснушка Чай с сахаром	286 298
вторник	Каша Дружба молочная Какао на молоке Бутерброд с маслом	210 304 1	Яблоко	368**	Салат луковый Борщ Гуляш Каша перловая рассыпчатая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	48 60 99 184 309 147**	Сырники из творога Чай с сахаром	241 298
среда	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	204 302 1	Йогурт питьевой	21***	Салат витаминный Суп -лапша домашняя Жаркое по-домашнему Кисель Хлеб пшеничный	24 70 101 319 147**	Пельмени с маслом Чай с молоком	253** 299
четверг	Омлет натуральный молочная вязкая Какао на молоке Бутерброд с маслом	233 304 1	Сок яблочный	442**	Салат с сыром Суп гороховый с гренками Картофельное пюре Тефтели из говядины с рисом Компо т из сухофруктов Хлеб пшеничный	47 67 148 113 309 147**	Голубцы ленивые Чай с лимоном Хлеб пшеничный	128 300 147**
пятница	Суп молочный рисовый Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	78 302 1	Яблоко	368**	Винегрет Щи Макароны отварные с маслом Фрикадельки рыбные Кисель Хлеб пшеничный	44 57 227 87 319 147**	Пирог с повидлом Молоко кипяченое	273 296

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-6 лет				от 1 года до 3 лет			3-6 лет			от 1 года до 3 лет			3-6 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
каша из смеси круп молочная	150/4	200/5	6	7,1	21,7	176	8,1	9,4	28,9	234	100,20	55,70	1,65	133,6	74,26	2,20	0,15	0,15	0,39	0,20	0,19	0,51	196
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	79,40	9,14	0,08	105,86	12,18	0,11	0,02	0,09	0,39	0,03	0,12	0,52	302
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,1	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			10,5	13,2	47,2	351	13,3	20,2	58,2	467	187,10	74,74	2,34	247,56	96,34	2,93	0,22	0,26	0,78	0,28	0,34	1,03	
2-ой завтрак																							
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	10,5	0	2,1	10,5	0	2,1	0,02	0	3	0,02	0	3	442**
Обед																							
салат "сельдь с луком"	18	30	1,5	3,3	0,5	38	2,5	5,5	0,8	63	8,00	3,86	0,13	13,29	6,44	0,21	0,003	0,01	0,24	0,006	0,02	0,40	54
Суп картофельный с фрикадельками	180	220	3,78	1,8	8,46	73,8	4,62	2,2	10,3	90,2	23,4	20,3	0,9	28,6	24,9	1,1	0,07	0,07	6,12	0,09	0,09	7,48	478**
картофель тушеный	100	150	2,2	6,1	15,1	126	3,3	9,2	22,7	189	16,16	24,67	0,96	24,24	37,00	1,44	0,09	0,06	8,26	0,13	0,10	12,4	149
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	18,85	11,92	0,39	25,13	15,89	0,52	0,01	0,02	0,10	0,01	0,03	0,13	309
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0	0	0,033	0	0	147**
Итого:			16,18	14,23	89,46	454,9	19,32	19,95	104,4	581,3	72,41	64,95	2,71	97,26	88,43	3,6	0,226	0,18	16,08	0,269	0,15	12,93	
полдник																							
Биточки рисовые с повидлом	150/20	200/30	5,0	6,4	47,9	268	6,7	8,5	65,8	365	52,97	28,36	0,98	71,22	38,17	1,33	0,05	0,09	0,23	0,07	0,12	0,31	225
чай с лимоном	150	200	0,1	0,03	6,5	27	0,2	0,03	9,3	38	1,94	0,52	0,04	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	1,12	300
Итого:			5,1	6,4	54,4	295,0	6,9	8,5	75,1	403,0	54,9	28,9	1,0	74,0	38,9	1,4	0,1	0,1	1,0	0,1	0,1	1,4	
Всего за день:			32,91	34,09	213,3	1197,7	41,02	48,98	267,4	1580,3	324,92	168,57	8,17	429,27	223,67	10,02	0,516	0,53	20,89	0,639	0,61	18,39	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-6 лет				от 1 года до 3 лет			3-6 лет			от 1 года до 3 лет			3-6 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
каша ячневая молочная	150/4	200/5	5,3	5,7	27,6	184	7,1		7,6	36,7	110,19	25,39	0,67	146,93	33,16	0,89	0,10	0,12	0,37	0,13	0,17	0,50	194
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	82,76	20,23	0,66	110,37	26,97	0,88	0,02	0,09	0,39	0,03	0,13	0,52	304
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,1	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			10,4	12,1	52	363	13,1	11,9	35,9	282,7	200,45	55,52	1,94	265,4	70,03	2,39	0,17	0,23	0,76	0,21	0,33	1,02	
2-ой завтрак																							
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	16	0,00	2,2	16	0,00	2,2	0,03	0,02	10	0,03	0,02	10	368**
Обед																							
салат из капусты с зелёным горошком	40	60	1,5	3,7	2,1	47	2,3	5,5	3,1	71	18,67	6,48	0,38	27,99	9,72	0,57	0,02	0,04	5,3	0,03	0,05	7,93	9
суп с макаронными изделиями	150	200	1,6	1,5	11,3	67	2,2	2,1	15,1	89	8,22	12,55	0,52	10,95	16,74	0,69	0,05	0,03	3,96	0,07	0,04	5,28	63
плов из курицы	150	200	15,6	15,2	23,1	294	20,8	20,2	30,8	392	15,24	27,63	1,28	22,6	41,33	1,9	0,05	0,07	0,5	0,07	0,11	0,73	140
Кисель из концентрата	150	200	0	0	15	57	0	0	20	76	0,36	0,00	0,04	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	319
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			26,7	23,4	101,5	615,1	33,3	30,8	119	778,1	48,49	50,86	2,55	68,02	71,99	3,55	0,153	0,14	9,76	0,203	0,2	13,94	
полдник																							
сырники из творога	80/10	100/15	15,5	9,8	14,4	209	19,5	12,4	19,3	269	148,87	21,28	0,47	193,61	27,44	0,59	0,05	0,23	0,29	0,06	0,30	0,39	241
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	298
Итого:			15,6	9,82	19	227	19,6	12,43	28,4	294	149	21,28	0,48	193,87	27,44	0,62	0,05	0,23	0,29	0,06	0,3	0,39	
Всего за день:			53,1	45,72	182,3	1249,1	66,4	55,53	193,1	1398,8	413,94	127,66	7,17	543,29	169,46	8,76	0,403	0,62	20,81	0,503	0,85	25,35	

День: среда
Неделя: первая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-6 лет				от 1 года до 3 лет			3-6 лет			от 1 года до 3 лет			3-6 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	3,8	5,9	17,6	136	5	7,8	23,4	184	95,45	13,07	0,24	127,26	17,43	0,32	0,04	0,12	0,41	0,06	0,15	0,55	204
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	79,4	9,14	0,08	105,86	12,18	0,11	0,02	0,09	0,39	0,03	0,12	0,52	302
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,10	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			8,3	12	43,1	311	10,2	18,6	52,7	417	182,35	32,11	0,93	241,22	39,51	1,05	0,11	0,23	0,8	0,14	0,3	1,07	
2-ой завтрак																							
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	10,5	0	2,1	10,5	0	2,1	0,02	0	3	0,02	0	3	442**
Обед																							
салат "Студенческий"	40	60	1,4	4,7	2,5	58	2,1	7	3,8	87	6,46	4,76	0,24	9,7	7,14	0,36	0,01	0,03	0,76	0,02	0,05	1,14	43
рассольник Ленинградский	150	200	1,3	3,5	9,2	77	1,7	4,8	12,3	104	9,03	13,49	0,5	12,04	17,99	0,67	0,05	0,03	4,02	0,06	0,04	5,4	58
капуста тушеная	120	150	2,6	3,9	11,3	90	3,3	4,9	14,1	113	61,56	23,60	0,91	76,95	29,5	1,13	0,04	0,05	19,77	0,05	0,06	24,7	150
биточки мясные	50/20	70/30	8,2	7,9	9,6	143	11,4	11,2	13,5	202	21,69	17,7	0,1	32,00	26,10	1,19	0,04	0,08	0,56	0,08	0,13	1	102
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	18,85	11,92	0,39	25,13	15,89	0,52	0,01	0,02	0,10	0,01	0,03	0,13	309
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			22,2	23,03	98	585,1	27,4	30,95	114,3	745,1	123,59	75,67	2,47	161,82	100,82	4,2	0,183	0,21	25,21	0,253	0,31	32,33	
полдник																							
шанежка наливная	60	70	4,0	3,7	24,1	147	4,6	4,3	28,1	171	8,33	5,25	0,44	9,72	6,12	0,52	0,04	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	283
молоко кипяченое	150	200	4,1	4,2	6,4	79	5,5	5,6	8,6	106	158,4	18,27	0,13	211,2	24,36	0,17	0,04	0,18	0,78	0,06	0,24	1,04	296
Итого:			39,73	7,9	6,4	226	10,1	9,9	36,7	277	166,73	23,52	0,57	220,92	30,48	0,69	0,08	0,2	0,78	0,11	0,27	1,04	
Всего за день:			71,36	43,16	169,8	1218,9	49,2	59,75	233,4	1568,1	483,17	131,3	6,07	634,46	170,81	8,04	0,393	0,64	29,79	0,523	0,88	37,44	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-6 лет				от 1 года до 3 лет			3-6 лет			от 1 года до 3 лет			3-6 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
каша пшенная молочная жидкая	150/4	200/5	5,6	6,6	26,4	187	7,4	8,8	35,1	250	96,9	33,7	0,88	128,82	45,0	1,17	0,13	0,12	0,40	0,16	0,16	0,53	208
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	82,76	20,23	0,66	110,37	26,97	0,88	0,02	0,09	0,39	0,03	0,13	0,52	304
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,10	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			10,7	13	50,8	366	13,4	20,7	63,4	496	187,16	63,83	2,15	247,29	81,87	2,67	0,2	0,23	0,79	0,24	0,32	1,05	
2-ой завтрак																							
йогурт питьевой	120	150	3,5	1,2	15,5	86	4,4	1,5	19,4	108	18,82	0,00	0,44	180	0,00	0,15	0,06	0,05	1,19	0,05	0,26	1,05	21****
Обед																							
салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,5	2,9	3,2	42	0,8	4,9	4,8	66	13,76	7,47	0,48	20,64	11,2	0,72	0,01	0,01	0,75	0,01	0,02	1,12	27
суп из овощей	150	250	1,1	3,1	6,4	61	1,5	4,1	8,5	81	12,8	12,3	0,45	17,07	16,4	0,6	0,04	0,03	5,11	0,06	0,04	6,82	71
макароны отварные с маслом	120/4	150/5	4,3	3,4	26,7	157	5,5	4,2	33,3	196	7,44	5,85	0,59	9,31	7,31	0,74	0,05	0,02	0,00	0,06	0,02	0,00	227
фрикадельки рыбные	50/3	70/5	6,3	3,1	3,6	68	8,8	4,9	5,1	101	8,86	1,33	0,18	12,5	1,86	0,26	0,01	0,02	0,006	0,01	0,03	0,007	110
кисель из концентрата	150	200	0	0	15	57	0	0	20	76	0,36	0,00	0,04	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	319
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			20,2	15,5	104,9	535,1	24,6	21,1	121,7	670,1	49,22	31,15	2,07	66	40,97	2,71	0,143	0,08	5,866	0,173	0,11	7,947	
полдник																							
рагу из овощей	150	200	2,4	7,3	13,4	134	3,2	9,7	17,8	179	31,95	26,90	0,95	42,60	35,87	1,27	0,07	0,06	7,21	0,09	0,08	9,62	160
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	298
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			5,1	6,43	54,4	152	6,9	8,53	75,1	354,204	32,08	26,9	0,96	42,86	35,87	1,3	0,07	0,06	7,21	0,09	0,08	9,62	
Всего за день:			39,5	36,13	225,6	1139,1	49,3	51,83	279,6	1478,1	287,28	121,88	5,62	536,15	158,71	6,83	0,473	0,42	15,056	0,553	0,77	19,667	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-6 лет				от 1 года до 3 лет			3-6 лет			от 1 года до 3 лет			3-6 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
каша овсяная "геркулес" молочная вязкая	150/4	200/5	6,1	7,4	26,7	198	8,1	9,8	35,60	264	103,00	50,58	1,25	137,2	67,45	1,67	0,15	0,13	0,38	0,2	0,18	0,51	192
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	79,40	9,14	0,08	105,86	12,18	0,11	0,02	0,09	0,39	0,03	0,12	0,52	302
бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	50/15/5	6,7	9,6	13,2	167	9,7	9,9	30,8	254	165,2	17,0	0,6	173,3	28,0	1,3	0,04	0,07	0,05	0,08	0,09	0,05	2
Итого:			14,9	18,7	50,9	431	20,6	21,9	81,1	605	347,6	76,72	1,93	416,36	107,63	3,08	0,21	0,29	0,82	0,31	0,39	1,08	
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	16	0,00	2,2	16	0,00	2,2	0,03	0,02	10	0,03	0,02	10	368**
Обед																							
салат "луковый"	20	30	0,3	1,8	1,4	23	0,4	2,7	2,1	34	10,6	4,64	0,27	15,9	6,96	0,4	0,01	0,01	1,52	0,02	0,01	2,28	48
свекольник	150	250	1,3	3,1	8,9	71	1,8	4,1	11,9	95	20,1	16,79	0,84	26,78	22,37	1,12	0,03	0,03	2,99	0,04	0,04	3,99	72
картофельное пюре	120	150	2,4	3,7	16,1	109	3,1	4,6	20,1	137	28,5	22,80	0,83	35,62	28,6	1,04	0,09	0,08	8,34	0,12	0,10	10,4	148
гуляш	30/30	50/50	8,7	9,4	1,9	128	14,5	15,7	3,2	213	6,5	11,8	1,32	10,83	19,67	2,20	0,03	0,06	0,58	0,04	0,10	0,98	99
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	18,85	11,92	0,39	25,13	15,89	0,52	0,01	0,02	0,10	0,01	0,03	0,13	309
хлеб пшеничный	50	70	8	3	50	150,1	8	3	50	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			21,4	21,03	93,7	548,1	28,7	30,15	107,9	718,1	90,55	72,15	3,98	120,26	97,69	5,61	0,203	0,2	13,53	0,263	0,28	17,78	
полдник																							
оладьи со сгущённым молоком	50/10	70/15	4,5	4,2	24,9	156	6,4	6,0	35,4	221	65,42	10,73	0,37	94,59	15,36	0,53	0,05	0,09	0,24	0,07	0,12	0,35	262
чай с молоком	150	200	1,1	0,8	6,2	36	1,4	1,1	11,3	59	39,20	4,50	0,05	53,06	6,09	0,07	0,01	0,04	0,19	0,01	0,06	0,26	299
Итого:			5,6	5	31,1	192	7,8	7,1	46,7	280	104,62	15,23	0,42	147,65	21,45	0,6	0,06	0,13	0,43	0,08	0,18	0,61	
Всего за день:			42,3	45,13	185,5	1215,1	57,5	59,55	245,5	1647,1	558,77	164,1	8,53	700,27	226,77	11,49	0,503	0,64	24,78	0,683	0,87	29,47	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-6 лет				от 1 года до 3 лет			3-6 лет			от 1 года до 3 лет			3-6 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,3	3,1	11,9	89	4,4	4,2	15,9	119	81,36	10,8	0,24	108,49	14,41	0,32	0,04	0,09	0,39	0,05	0,13	0,52	80
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	79,40	9,14	0,08	105,86	12,18	0,11	0,02	0,09	0,39	0,03	0,12	0,52	302
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,1	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			7,8	9,2	37,4	264	9,6	15	45,2	352	168,26	29,84	0,93	222,45	36,49	1,05	0,11	0,2	0,78	0,13	0,28	1,04	
2-ой завтрак																							
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	10,5	0	2,1	10,5	0	2,1	0,02	0	3	0,02	0	3	442**
Обед																							
салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1,3	4	4,1	58	1,9	6	6,1	87	6,5	7,77	0,33	9,81	11,7	0,49	0,04	0,04	2,66	0,06	0,06	3,98	40
суп с рыбными консервами	180	220	6,2	6	10,3	120	7,6	7,4	12,6	147	36,24	0	1,02	36,24	0	1,02	0,08	0,12	7,28	0,08	0,12	7,28	87**
котлета мясная	50/20	70/30	8,2	7,9	9,6	143	11,4	11,2	13,5	202	21,69	17,7	0,1	32,00	26,10	1,19	0,04	0,08	0,56	0,08	0,13	1	102
капуста тушеная	120	150	2,6	3,9	11,3	90	3,3	4,9	14,1	113	61,56	23,6	0,91	76,95	29,5	1,13	0,04	0,05	19,77	0,05	0,06	24,7	150
кисель из концентрата	150	200	0	0	15	57	0	0	20	76	0,36	0,00	0,04	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	319
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			21,4	23,9	71,2	618,1	28,6	58,8	171,3	775,1	132,35	53,27	2,73	161,48	71,5	4,22	0,233	0,29	30,27	0,303	0,37	36,96	
Полдник																							
булочка веснушка	50	70	3,9	2,7	26,8	149	5,5	3,9	37,6	208	8,08	5,59	0,45	11,32	7,83	0,63	0,04	0,02	0,00	0,07	0,03	0,00	286
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	298
Итого:			4	2,72	31,4	167	5,6	3,93	46,7	233	8,21	5,59	0,46	11,58	7,83	0,66	0,04	0,02	0	0,07	0,03	0	
Всего за день:			34,33	36,05	162,3	1145,9	45,3	78,03	292,9	1489,1	319,32	88,7	6,22	406,01	115,82	8,03	0,403	0,51	34,05	0,523	0,68	41	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						
			от 1 года до 3 лет				3-6 лет				от 1 года до 3 лет			3-6 лет			от 1 года до 3 лет			3-6 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	№ рецептуры
Завтрак																							
Каша "дружба" молочная	150/4	200/5	4,7	6,1	25,1	174	6,3	8,1	33,5	232	95,32	27,8	0,6	127,1	37,07	0,8	0,09	0,12	0,04	0,12	0,16	0,53	210
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	82,76	20,23	0,66	110,37	26,97	0,88	0,02	0,09	0,39	0,03	0,13	0,52	304
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,10	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			9,8	12,5	49,5	353	12,3	20	61,8	478	185,58	57,93	1,87	245,57	73,94	2,3	0,16	0,23	0,43	0,2	0,32	1,05	
2-ой завтрак																							
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	16	0,00	2,2	16	0,00	2,2	0,03	0,02	10	0,03	0,02	10	368**
Обед																							
салатлуковый"	20	30	0,3	1,8	1,4	23	0,4	2,7	2,1	34	10,6	4,64	0,27	15,9	6,96	0,4	0,01	0,01	1,52	0,02	0,01	2,28	48
борщ	150	200	1	2,9	7	58	1,4	4,1	9,4	79	17,7	12,21	0,58	23,61	16,29	0,77	0,02	0,03	4,78	0,03	0,04	6,38	60
каша перловая рассыпчатая	150/4	200/5	4,6	3,6	31,7	180	6,1	4,8	42,2	240	69,56	53,9	1,57	92,75	71,9	2,09	0,09	0,07	8,48	0,12	0,09	11,3	184
гуляш	30/30	50/50	8,7	9,4	1,9	128	14,5	15,7	3,2	213	6,5	11,8	1,32	10,83	19,67	2,20	0,03	0,06	0,58	0,04	0,10	0,98	99
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	18,85	11,92	0,39	25,13	15,89	0,52	0,01	0,02	0,10	0,01	0,03	0,13	309
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			18,4	19,83	78,3	606,1	27,7	56,65	182,5	805,1	129,21	98,67	4,46	174,22	134,91	6,31	0,193	0,19	15,46	0,253	0,27	21,07	
полдник																							
сырники из творога	80/10	100/15	15,5	9,8	14,4	209	19,5	12,4	19,3	269	148,87	21,28	0,47	193,61	27,44	0,59	0,05	0,23	0,29	0,06	0,3	0,39	241
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	298
Итого:			15,6	9,82	19	227	19,6	12,43	28,4	294	149	21,28	0,48	193,87	27,44	0,62	0,05	0,23	0,29	0,06	0,3	0,39	
Всего за день:			44,2	42,55	156,6	1230,1	60	89,48	282,5	1621,1	479,79	177,88	9,01	629,66	236,29	11,43	0,433	0,67	26,18	0,543	0,91	32,51	

День: среда
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-6 лет				от 1 года до 3 лет			3-6 лет			от 1 года до 3 лет			3-6 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	3,8	5,9	17,6	136	5	7,8	23,4	184	95,45	13,07	0,24	127,26	17,43	0,32	0,04	0,12	0,41	0,06	0,15	0,55	204
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	79,40	9,14	0,08	105,86	12,18	0,11	0,02	0,09	0,39	0,03	0,12	0,52	302
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,1	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			8,3	12	43,1	311	10,2	18,6	52,7	417	182,35	32,11	0,93	241,22	39,51	1,05	0,11	0,23	0,8	0,14	0,3	1,07	
2-ой завтрак																							
йогурт питьевой	120	150	3,5	1,2	15,5	86	4,4	1,5	19,4	108	18,82	0,00	0,44	180	0,00	0,15	0,06	0,05	1,19	0,05	0,26	1,05	21****
Обед																							
салат витаминный	40	60	0,6	1,8	4,3	37	0,9	2,7	6,5	56	13,86	7,33	0,36	20,84	11,00	0,54	0,01	0,01	2,54	0,02	0,02	3,80	24
суп -лапша домашняя	150	200	1,7	2,6	7,9	62	2,1	3,4	9,3	77	7,58	4,65	0,27	9,29	5,75	0,33	0,02	0,02	0,36	0,02	0,02	0,48	70
жаркое по -домашнему	150(100/50)	220(150/70)	15,8	15,9	13,5	261	22,2	22,7	20,3	375	18,02	36,9	2,86	26,36	53,69	4,08	0,12	0,14	6,27	0,17	0,21	9,4	101
Кисель из концентрата	150	200	0	0	15	57	0	0	20	76	0,36	0,00	0,04	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	319
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			21,2	22,4	61,6	567,1	29,6	58,1	161,1	734,1	45,82	53,08	3,86	62,97	74,64	5,34	0,183	0,17	9,17	0,243	0,25	13,68	
полдник																							
пельмени с маслом	150/6	220/9	15,0	11,1	20,6	242	21,9	16,2	30,2	355	92,87	51,90	2,31	136,22	76,2	3,39	0,11	0,22	24,10	0,16	0,33	35,30	130
чай с молоком	150	200	1,1	0,8	6,2	36	1,4	1,1	11,3	59	39,20	4,50	0,05	53,06	6,09	0,07	0,01	0,04	0,19	0,01	0,06	0,26	299
Итого:			16,1	11,9	26,8	278	23,3	17,3	41,5	414	132,07	56,4	2,36	189,28	82,29	3,46	0,12	0,26	24,29	0,17	0,39	35,56	
Всего за день:			49,1	47,5	147	1242,1	67,5	95,5	274,7	1673,1	379,06	141,59	7,59	673,47	196,44	10	0,473	0,71	35,45	0,603	1,2	51,36	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-6 лет				от 1 года до 3 лет			3-6 лет			от 1 года до 3 лет			3-6 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
омлет натуральный	60/3	90/4	5,8	9,5	1,1	113	8,7	13,8	1,6	165	40,07	6,72	1,0	60,05	10,08	1,5	0,03	0,18	0,09	0,04	0,27	0,13	233
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	82,76	20,23	0,66	110,37	26,97	0,88	0,02	0,09	0,39	0,030	0,13	0,52	304
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,10	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			10,9	15,9	25,5	292	14,7	25,7	29,9	411	130,33	36,85	2,27	178,52	46,95	3	0,1	0,29	0,48	0,12	0,43	0,65	
2-ой завтрак																							
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	10,5	0	2,1	10,5	0	2,1	0,02	0	3	0,02	0	3	442**
Обед																							
салат с сыром	40	60	3,6	4,3	1,9	61	5,4	6,4	2,9	92	101,50	14,20	0,24	152,3	21,3	0,36	0,05	0,06	1,96	0,07	0,1	2,94	47
суп гороховый с гренками	150/10	200/15	4,5	3,1	17,5	122	6,2	4,1	25,5	169	18,7	23,00	1,33	25,46	31,42	1,82	0,13	0,05	2,8	0,17	0,06	3,73	67
картофельное пюре	120	150	2,4	3,7	16,1	109	3,1	4,6	20,1	137	28,5	22,5	0,83	35,62	28,6	1,04	0,09	0,08	8,34	0,12	0,1	10,4	148
тефтели из говядины с рисом	50/20	70/30	5,7	7,9	6,4	120	8	11,2	9,1	169	7,13	10,67	0,46	10,09	15,10	0,65	0,02	0,03	0,25	0,02	0,05	0,37	113
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	18,85	11,92	0,39	25,13	15,89	0,52	0,01	0,02	0,10	0,01	0,03	0,13	309
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			16,9	19,03	57,3	629,1	23,6	26,35	78,2	806,1	180,68	86,49	3,58	254,6	116,51	4,72	0,333	0,24	13,45	0,423	0,34	17,57	
полдник																							
голубцы ленивые	60/4	100/7	5,3	6,6	3,9	98	9,2	12,6	7	180	37,00	22,2	1,00	38,41	23,42	1,06	0,03	0,1	1,85	0,04	0,11	2,21	129
чай с лимоном	150	200	0,1	0,03	6,5	27	0,2	0,03	9,3	38	1,94	0,52	0,04	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	1,12	300
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			5,4	6,63	10,4	125	9,4	12,63	16,3	368,218	38,94	22,72	1,04	41,14	24,15	1,12	0,03	0,1	2,65	0,04	0,11	3,33	
Всего за день:			34,33	41,79	115,5	1142,9	49,2	64,98	154,1	1564,1	360,45	146,06	8,99	484,76	187,61	10,94	0,483	0,63	19,58	0,603	0,88	24,55	

1293 1771,2

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:весна-лето

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-6 лет				от 1 года до 3 лет			3-6 лет			от 1 года до 3 лет			3-6 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы,мг	Энергетич. ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
суп молочный рисовый	150	250	2,6	3,1	10,9	81	4,4	5,1	18,1	136	80,01	13,05	0,15	133,35	21,8	0,25	0,03	0,09	0,39	0,04	0,16	0,65	78
кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	1,7	11	66	2,8	2,2	14,7	87	79,40	9,14	0,08	105,86	12,18	0,11	0,02	0,09	0,39	0,03	0,12	0,52	302
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,1	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			7,1	9,2	36,4	256	9,6	15,9	47,4	369	166,91	32,09	0,84	247,31	43,83	0,98	0,1	0,2	0,78	0,12	0,31	1,17	
2-ой завтрак																							
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	16	0,00	2,2	16	0,00	2,2	0,03	0,02	10	0,03	0,02	10	368**
Обед																							
винегрет	40	60	0,5	0,9	2,9	22	0,8	1,4	4,3	33	9,29	6,46	0,27	13,94	9,7	0,41	0,01	0,01	2,07	0,02	0,02	3,11	44
щи	150	200	1,0	3,2	5,1	56	1,4	4,5	6,8	76	19,38	10,09	0,39	25,84	13,45	0,52	0,02	0,02	4,5	0,02	0,03	6,0	57
макароны отварные с маслом	120/4	150/5	4,3	3,4	26,7	157	5,5	4,2	33,3	196	7,44	5,85	0,59	9,31	7,31	0,74	0,05	0,02	0,00	0,06	0,02	0,00	227
фрикадельки рыбные	50/3	70/5	6,3	3,1	3,6	68	8,8	4,9	5,1	101	8,86	1,33	0,18	12,5	1,86	0,26	0,01	0,2	0,005	0,01	0,03	0,01	87
кисель из концентрата	150	200	0	0	15	57	0	0	20	76	0,36	0,00	0,04	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	319
хлеб пшеничный	40	50	2,4	4,4	14,5	150,1	4	4,6	24	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			14,5	15	67,8	510,1	20,5	19,6	93,5	632,1	51,33	27,93	1,8	68,07	36,52	2,32	0,123	0,25	6,575	0,143	0,1	9,117	
полдник																							
пирог с повидлом	50	70	3,3	1,5	27,3	137	4,6	2,1	38,3	192	8,69	4,95	0,52	12,16	6,93	0,73	0,03	0,02	0,03	0,05	0,03	0,05	266
молоко кипяченое	150	200	4,1	4,2	6,4	79	5,5	5,6	8,6	106	158,4	18,27	0,13	211,2	24,36	0,17	0,04	0,18	0,78	0,06	0,24	1,04	296
Итого:			7,4	5,7	33,7	216	10,1	7,7	46,9	298	167,09	23,22	0,65	223,36	31,29	0,9	0,07	0,2	0,81	0,11	0,27	1,09	
Всего за день:			29,4	30,3	147,7	1026,1	40,6	43,6	197,6	1343,1	401,33	83,24	5,49	554,74	111,64	6,4	0,323	0,67	18,165	0,403	0,7	21,377	