

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ Квитокской СОШ №1:



/ О. В. Маслий /

Приказ от « 23 » августа 2022 г. № 222

МКОУ КВИТОКСКАЯ СОШ №1

(д/с "Чебурашка", д/с "Теремок")

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2022-2023

2022-2023

учебный год

(осенне-зимний период)

Примерное меню

	Завтрак	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.)	2-й завтрак	№ 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. Коровки 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	Уплотненный 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 молочная Какао на молоке Бутерброд с маслом	211 304 1	Сок	442**	Салат с сыром Суп картофельный с фрикадельками Картофель тушеный Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	47 478** 149 309 147**	Биточки рисовые с повидлом Чай с лимоном	225 300
вторник	Каша ячневая молочная Чай с молоком Бутерброд с маслом	194 299 1	Яблоко	368**	Салат Витаминный Рассольник Ленинградский Плов из курицы Кисель из шиповника Хлеб пшеничный	324 58 140 322 147**	Макароны запеченные с яйцом Чай с сахаром	229 298
среда	Каша пшеничная молочная Какао на молоке Бутерброд с маслом	208 304 1	Йогурт питьевой	21***	Салат «Студенческий» Суп картофельный с клецками Капуста тушеная Биточки мясные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	43 66 150 102 309 147**	Сырники из творога Чай с сахаром	241 298
четверг	Каша манная молочная Чай с молоком Бутерброд с маслом	204 299 1	Сок	442**	Салат из свеклы с растительным маслом Суп из овощей Макароны отварные Тефтели из говядины с рисом Кисель из шиповника Хлеб пшеничный	27 71 227 113 322 147**	Рагу овощное Чай с лимоном Хлеб	161 300 147**
пятница	Каша овсяная «Геркулес» молочная Какао на молоке Бутерброд с маслом сыром	192 304 2	Яблоко	368**	Салат луковый Свекольник Картофельное пюре Котлета рыбная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	48 72 148 85 309 147**	Булочка Веснушка Молоко кипяченое	286 296

понедельник	Суп молочный с макаронными изделиями Какао на молоке Бутерброд с маслом	80 304 1	Сок	442**	Салат картофельный с зеленым горошком Суп с рыбными консервами Капуста тушеная Котлета мясная Кисель из шиповника Хлеб пшеничный	40 87** 150 102 322 147**	Оладьи со стуженным молоком Чай с сахаром	262 298
вторник	Каша манная молочная Чай с молоком Бутерброд с маслом	204 299 1	Яблоко	368**	Салат луковый Борщ Каша перловая рассыпчатая Бефстроганов Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	48 60 184 97 309 147**	Сырники из творога Чай с сахаром	241 298
среда	Каша пшеничная молочная Какао на молоке Бутерброд с маслом	208 304 1	Йогурт питьевой	21***	Салат сельдь с луком Суп картофельный с крупой Жаркое по-домашнему Кисель из шиповника Хлеб пшеничный	54 65 101 322 147**	Пельмени с маслом Чай с лимоном	293 300
четверг	Суп молочный рисовый Чай с молоком Бутерброд с маслом	78 299 1	Сок	442***	Салат из капусты с зеленым горошком Суп гороховый с гренками Картофельное пюре Рулет с луком и яйцом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	9 67 148 126 309 147**	Омлет натуральный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	233 298 147**
пятница	Каша «Дружба» молочная Какао на молоке Бутерброд с маслом	210 304 1	Сок	442**	Винегрет Щи Макаронные отварные Рыба, тушеная в томате с овощами Кисель из шиповника Хлеб пшеничный	44 57 227 82 322 147**	Пирожки печеные с повидлом Молоко кипяченое	266 296

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь 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	6,1	7,1	21,7	175	8,1	9,4	28,9	234	100,20	55,7	1,65	133,60	74,3	2,2	0,15	0,15	0,39	0,20	0,19	0,51	211
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:			11,2	13,5	46,1	354	14,1	21,3	57,2	480	190,46	85,83	2,92	252,07	111,13	3,70	0,22	0,26	0,78	0,28	0,35	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 с сыром	40	60	3,6	4,3	1,9	61	5,4	6,4	2,9	92	101,50	14,2	0,24	152,3	21,3	0,36	0,005	0,06	1,96	0,07	0,1	2,94	47
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:			18,28	15,23	90,86	477,9	22,22	20,85	106,5	610,3	165,91	75,29	2,82	236,27	103,29	3,75	0,228	0,23	17,8	0,333	0,23	15,47	
полдник																							
биточки рисовые с повидлом	150\20	200\30	5	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	0,08	0,00	0,00	1,12	300
Итого:			5,1	6,4	54,4	295	6,9	8,5	75,1	403	54,9	28,9	1,0	74,0	38,9	1,4	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	1,4	
Всего за день:			35,71	35,39	213,6	1223,65	44,72	50,98	268,5	1622,3	421,78	190	8,86	572,79	253,32	10,94	0,518	0,58	21,89	0,703	0,7	20,93	

День: вторник
Неделя: первая
Сезон:осень-зима

Сезон:осень-зима																								
Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины							№ рецеп- туры
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет				
			Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь 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	245	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	
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	
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:			8,8	10,9	48,3	329	10,9	17,3	62,6	450	156,89	39,79	1,33	208,09	49,15	1,58	0,16	0,18	0,56	0,19	0,26	0,76		
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 "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	0,54	0,01	0,01	2,54	0,02	0,02	3,8	24	
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	5,36	58	
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 шиповника	150	200	0,2	0,1	24,3	99	0,3	0,1	32,4	132	6,28	0,89	0,2	8,38	1,18	0,27	0,00	0,01	24,00	0,00	0,02	32,00	322	
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:			25,7	23,6	110,9	657,1	31,7	30,8	132	834,1	50,41	53,54	2,67	69,86	75,7	3,71	0,146	0,12	31,06	0,187	0,19	41,89		
полдник																								
макаронны запеченные с яйцом	150/5	200/7	7,1	9,6	23,1	209	9,5	13	30,8	281	48,58	10,53	1,01	64,81	14,05	1,35	0,05	0,13	0,14	0,07	0,17	0,19	229	
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:			7,2	9,62	27,7	227	9,6	13,03	39,9	306	48,71	10,53	1,02	65,07	14,05	1,38	0,05	0,13	0,14	0,07	0,17	0,19		
Всего за день:			42,1	44,52	196,7	1257,1	52,6	61,53	244,3	1634,1	272,01	103,86	7,22	359,02	138,9	8,87	0,386	0,45	41,76	0,477	0,64	52,84		

День: среда
Неделя: первая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углев. оды,м г	Энергет. ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углев. оды,м г	Энергет. ич. ценност ь ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
каша пшённная молочная	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	0,4	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 "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
суп картофельный с клецками	150	200	1,5	1,4	9	57	2	1,9	12	76	7,5	9,69	0,41	10	12,92	0,55	0,04	0,03	2,76	0,05	0,04	3,68	66
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:			22,4	20,93	97,8	565,1	27,7	28,05	114	717,1	122,06	71,87	2,38	159,78	95,75	4,08	0,173	0,21	23,95	0,243	0,31	30,65	
полдник																							
сырники из творога	90(80/10)	115(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	0,03	0	0	0	0	0	0	298
Итого:			52,2	9,82	4,6	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:			88,8	44,95	168,7	1244,1	65,1	62,68	225,2	1615,1	477,04	156,98	5,45	780,94	205,06	7,52	0,483	0,72	26,22	0,593	1,19	33,14	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Сезон: осень-зима																								
Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины							№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7лет				
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг		
Завтрак																								
каша манная молочная	150/4	200/5	3,8	5,9	17,6	138	5,0	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	
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	
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:			7,3	11,1	38,3	283	8,8	17,5	49,3	389	142,15	27,47	0,9	188,42	33,42	1,01	0,1	0,18	0,6	0,12	0,24	0,81		
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 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	200	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	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	
тефтели из говядины с рисом	70(50/20)	100(70/30)	5,7	7,9	6,4	120	8	11,2	9,1	169	7,13	10,67	0,46	10,09	15,1	0,65	0,02	0,03	0,25	0,02	0,05	0,37	113	
Кисель из шиповника	150	200	0,2	0,1	24,3	99	0,3	0,1	32,4	132	6,28	0,89	0,2	8,38	1,18	0,27	0,00	0,01	24,00	0,00	0,02	32,00	322	
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:			19,8	20,4	117	629,1	24,1	27,5	138,1	794,1	53,41	41,38	2,51	71,49	55,39	3,31	0,156	0,1	30,11	0,187	0,15	40,31		
полдник																								
рагу овощное	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	161	
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	0,08	0,00	0,00	1,12	300	
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:			10,5	10,33	69,9	311,1	11,4	12,73	77,1	367,1	39,89	31,62	1,32	51,33	40,8	1,66	0,103	0,06	7,29	0,123	0,08	10,74		
Всего за день:			38,73	42,06	247,5	1319,95	45,8	58,03	294,2	1679,2	245,95	100,47	6,83	321,74	129,61	8,08	0,379	0,34	41,00	0,45	0,47	54,86		

День: пятница
Неделя: первая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецеп- туры
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь 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
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 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:			15,5	19	49,8	435	21,4	23	80,1	618	350,96	87,81	2,51	420,87	122,42	3,85	0,21	0,29	0,82	0,31	0,4	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	10,40	148
котлета рыбная	50	75	8,1	5,7	6,9	112	12,1	8,6	10,3	168	23,3	14,57	0,53	34,95	21,85	0,8	0,09	0,07	23,3	0,13	0,1	34,95	85
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:			20,8	17,33	98,7	532,1	26,3	23,05	115	673,1	107,35	74,92	3,19	144,38	99,87	4,21	0,263	0,21	36,25	0,353	0,28	51,75	
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	0,07	0,03	0	286
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	0,17	0,06	0,24	296
Итого:			8	6,9	33,2	228	11	9,5	46,2	314	166,48	23,86	0,58	222,52	32,19	0,8	0,08	0,2	0,78	0,24	0,09	0,24	
Всего за день:			44,7	43,63	191,5	1239,1	59,1	55,95	251,1	1649,1	640,79	186,59	8,48	803,77	254,48	11,06	0,583	0,72	47,85	0,933	0,79	63,07	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима

Сезон:осень-зима																								
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	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь 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	
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:			8,4	9,5	36,3	268	10,4	16,1	44,2	365	171,62	40,93	1,51	226,96	51,28	1,82	0,11	0,2	0,78	0,13	0,29	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 шиповника	150	200	0,2	0,1	24,3	99	0,3	0,1	32,4	132	6,28	0,89	0,2	8,38	1,18	0,27	0,00	0,01	24,00	0,00	0,02	32,00	322	
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:			21,6	24	80,5	660,1	28,9	58,9	183,7	831,1	138,27	54,16	2,89	169,38	72,68	4,43	0,236	0,3	54,27	0,307	0,39	68,96		
Полдник																								
оладьи с молоком сгущенным	50/10	70/15	4,5	4,2	24,9	156	6,4	6	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 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	0,03	0	0	0	0	0	0	298	
Итого:			4,6	4,22	29,5	174	6,5	6,03	44,5	246	65,55	10,73	0,38	94,85	15,36	0,56	0,05	0,09	0,24	0,07	0,12	0,35		
Всего за день:			35,73	37,95	168,6	1198,9	47,3	81,33	302,1	1571,1	385,94	105,82	6,88	501,69	139,32	8,91	0,416	0,59	58,29	0,527	0,8	73,35		

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецеп- туры	
			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	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг		
Сезон:осень-зима																								
Завтрак																								
каша манная молочная	150/4	200/5	3,8	5,9	17,6	138	5,0	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	
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	
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:			7,3	11,1	38,3	283	8,8	17,5	49,3	389	142,15	27,47	0,9	188,42	33,42	1,01	0,1	0,18	0,6	0,12	0,24	0,81		
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 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	
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	
бефстроганов	30/30	50/50	9	7,6	2,2	114	14,9	12,7	3,7	190	11,94	11	1,14	19,91	18,34	1,89	0,02	0,06	0,13	0,04	0,09	0,22	97	
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:			18,7	18,03	78,6	592,1	28,1	53,65	183	782,1	134,65	97,87	4,28	183,3	133,58	6	0,183	0,19	15,01	0,253	0,26	20,31		
полдник																								
сырники из творога	90(80/10)	115(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	0,03	0	0	0	0	0	0	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:			42	39,35	145,7	1146,1	56,9	83,98	270,5	1509,1	441,8	146,62	7,86	581,59	194,44	9,83	0,363	0,62	25,9	0,463	0,82	31,51		

День: среда
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима

Сезон:осень-зима																								
Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины							№ рецеп- туры
			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	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг		
Завтрак																								
каша пшѐнная молочная	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	0,4	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	8,1	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 "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 крупой	150	200	1,6	1,5	11,6	68	2,1	2,1	15,5	90	9,48	14,4	0,55	12,64	19,21	0,73	0,05	0,04	4,2	0,07	0,05	5,6	65	
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 шиповника	150	200	0,2	0,1	24,3	99	0,3	0,1	32,4	132	6,28	0,89	0,2	8,38	1,18	0,27	0,00	0,01	24,00	0,00	0,02	32,00	322	
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:			22,2	22,9	70,8	616,1	31,5	59,7	174	810,1	47,78	60,25	4,07	66,67	84,72	5,62	0,209	0,2	34,71	0,283	0,3	47,4		
полдник																								
пельмени с маслом	175	175	18,2	7,91	32,9	276	18,2	7,91	32,9	276	0,33	0	0	0,33	0	0	0	0	0	0	0	0	293	
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	0,08	0,00	0,00	1,12	300	
Итого:			18,3	7,94	39,4	303	18,4	7,94	42,2	314	2,27	0,52	0,04	3,06	0,73	0,06	0	0	0,08	0	0	1,12		
Всего за день:			54,7	45,04	176,5	1371,1	67,7	89,84	299	1728,1	256,03	124,6	6,7	497,02	167,32	8,5	0,469	0,48	36,77	0,573	0,88	50,62		

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецеп- туры
			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	Углев. оды,м г	Энергет. ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев. оды,м г	Энергет. ич. ценност ь 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	0,2	133,35	21,75	0,25	0,03	0,09	0,39	0,04	0,16	0,65	78
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
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:			6,1	8,3	31,6	226	8,2	14,8	44	341	126,71	27,45	0,81	194,51	37,74	0,94	0,09	0,15	0,58	0,1	0,25	0,91	
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																							
сала из капусты с зеленым 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 гороховый с гречками	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
Рулет с луком и яйцом	50/20	70/30	6,8	5,3	5,6	100	9,5	7,4	8,0	141	23,92	15,49	0,99	33,60	21,85	1,40	0,05	0,10	0,47	0,07	0,14	0,67	126
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:			15,9	15,83	56,7	595,1	22	21,65	77,3	757,1	114,64	83,59	4,25	153,8	111,68	5,68	0,333	0,29	17,01	0,433	0,38	22,86	
полдник																							
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	60,05	10,08	1,5	0,03	0,18	0,09	0,04	0,27	0,13	233
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	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:			9	11,62	26,6	281,1	13,2	43,13	115,7	340,1	46,2	10,92	1,34	66,31	14,28	1,86	0,063	0,18	0,09	0,073	0,27	0,13	
Всего за день:			32,13	35,98	137,2	1198,95	44,9	79,88	266,7	1567,2	298,05	121,96	8,5	425,12	163,7	10,58	0,506	0,62	20,68	0,626	0,9	26,9	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима

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	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг		
Завтрак																								
каша молочная "Дружба"	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	0,4	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	8,1	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	0,79	0,2	0,32	1,05		
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																								
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	
Рыба тушеная в томате с овощами	60	100	7,2	4,8	2,8	84	12,1	8,0	4,7	140	5,46	6,75	0,18	9,1	11,25	0,31	0,01	0,01	0,78	0,02	0,02	1,29	82	
Кисель из шиповника	150	200	0,2	0,1	24,3	99	0,3	0,1	32,4	132	6,28	0,89	0,2	8,38	1,18	0,27	0,00	0,01	24,00	0,00	0,02	32,00	322	
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:			15,6	16,8	76,3	568,1	24,1	22,8	105,5	727,1	53,85	34,24	1,96	72,56	47,09	2,58	0,126	0,07	31,35	0,157	0,11	42,4		
полдник																								
пирожки печеные 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	0,17	0,06	0,24	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	0,22	0,09	0,29		
Всего за день:			33,93	35,23	181,8	1233,85	48	50,8	243,9	1632,1	417,02	115,39	6,58	551,99	152,32	7,88	0,376	0,5	35,95	0,597	0,52	46,74		