

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| тк | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,46 | 9,9 | 34,54 | 213 | 35,25 | 1,35 | 0,65 | 63,78 | 0,12 |
| тк | Какао на молоке | 200 | 4.02 | 4.18 | 23,76 | 148,72 | 0 | 0,59 | 0,61 | 65,78 | 1,2 |
| тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| тк | Масло сливочное | 10 | 0,14 | 7,26 | 0,1 | 66,14 | 59 | 0,001 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| тк | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 28,75 | 119 | 0 | 0,12 | 8 | 86 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| тк | Свёкла отварная | 60 | 0,9 | 0,06 | 5,28 | 25,2 | 0 | 0.01 | 6 | 22,2 | 0,84 |
| тк | Суп гороховый со сметаной | 200 | 4,3 | 3,8 | 8,08 | 83,63 | 7,68 | 0,06 | 35 | 34,6 | 6,08 |
| тк | Гуляш из отварного мяса | 100 | 18,52 | 9,27 | 4,32 | 117,65 | 18,1 | 0,4 | 0 | 36,9 | 3,6 |
| тк | Вермишель отварная | 150 | 3,81 | 3,09 | 23,63 | 137,53 | 0 | 40.4 | 0 | 10.4 | 0.8 |
| тк | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0 | 19,78 | 97,18 | 0 | 0.17 | 0,67 | 21.6 | 1,3 |
| тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0.11 | 0 | 14,4 | 3,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| тк | Булочка «Веснушка» | 80 | 6,48 | 8,2 | 30,37 | 261,23 | 0 | 6,4 | 0 | 3,2 | 6.4 |
| тк | Кисель | 200 | 0,08 | 0 | 20,76 | 107,36 | 0 | 0,09 | 4.22 | 9.16 | 0,14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 54,5 | 52,5 | 260,2 | 1730,85 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша геркулесовая молочная | 200 | 7,4 | 13,14 | 26,04 | 251,98 | 0 | 0,14 | 0 | 24,5 | 0,02 |
| Тк | Чай с лимоном | 200 | 0,24 | 0 | 11,7 | 47,7 | 0 | 0 | 2.2 | 16 | 0,8 |
| Тк | Булка | 40 | 2,96 | 1,16 | 20,56 | 104,52 | 0 | 0,12 | 0 | 12,87 | 1 |
| Тк | Масло сливочное | 10 | 0,14 | 7,26 | 0,1 | 66,14 | 59 | 0,001 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| Тк | Сыр | 10 | 2,68 | 2,74 | 0 | 35,3 | 0.03 | 0.005 | 0,7 | 88 | 0,1 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Апельсин | 200 | 1,8 | 0 | 16,8 | 764,4 | 0 | 0.08 | 120 | 68 | 0.6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 4,62 | 74,04 | 0 | 0.1 | 5,76 | 11,2 | 0,48 |
| Тк | Суп пшённый на рыбном бульоне | 200 | 10,09 | 3,0 | 15,83 | 104,53 | 96,6 | 0,14 | 13,1 | 42,2 | 1,26 |
| Тк | Котлета рыбная | 70 | 6,15 | 8,65 | 10,43 | 158,36 | 72 | 0,96 | 1,3 | 54,1 | 3,8 |
| Тк | Рис отварной с соусом | 150/30 | 2,97 | 3,79 | 26,72 | 161,92 | 0 | 0 | 0,03 | 15 | 0,6 |
| Тк | Компот из с/м ягод | 200 | 0,12 | 0 | 18,34 | 73,82 | 0 | 0,1 | 82,2 | 15,7 | 0.99 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0,1 | 0 | 14,4 | 3,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Суп гречневый молочный | 200 | 4,3 | 5,26 | 15,3 | 125,7 | 0 | 0,25 | 0 | 48 | 6,4 |
| Тк | Пряник | 30 | 1,44 | 0,84 | 23,31 | 106,56 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| тк | Чай | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 164,8 | 0 | 0.2 | 4,33 | 247,78 | 0,98 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 53,57 | 64,72 | 239,79 | 1745,77 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Омлет натуральный | 80 | 7,33 | 11,24 | 1,27 | 135,51 | 80.32 | 0,05 | 0,33 | 32,16 | 1,57 |
| Тк | Горошек зелёный | 30 | 1,05 | 2,0 | 4,55 | 33,2 | 0,2 | 0,06 | 6,6 | 12,87 | 0,41 |
| Тк | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,18 | 2,78 | 17,72 | 108,64 | 0 | 0,12 | 7,36 | 55,7 | 0,14 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| Тк | Сыр | 10 | 2,68 | 2,74 | 0 | 35,3 | 0,03 | 0,005 | 0,7 | 88 | 0,1 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Йогурт | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 125,6 | 40 | 0,12 | 19,7 | 496 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Капуста квашеная | 60 | 0,42 | 0 | 1,92 | 9,6 | 0 | 0,02 | 19,47 | 22.42 | 0,3 |
| Тк | Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 4,65 | 3,9 | 16,6 | 101,48 | 65,2 | 0,67 | 35,2 | 161 | 6,15 |
| Тк | Жаркое по-домашнему | 250 | 14,86 | 13,78 | 23,18 | 249,11 | 61,05 | 0.48 | 32,4 | 82.6 | 3,09 |
| Тк | Компот из свежих яблок | 200 | 0,12 | 0 | 28,34 | 73,82 | 0 | 0,11 | 0,89 | 25,56 | 3,56 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0,1 | 0 | 14,4 | 3,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Ватрушка с творогом | 80 | 6,86 | 8,31 | 48,04 | 254,36 | 34,8 | 0,09 | 0,04 | 58 | 1.02 |
| Тк | Кисель | 200 | 0,08 | 0 | 26,76 | 107,36 | 0 | 0,09 | 4,22 | 9,16 | 0,14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | Жиры | углеводы |
| 59,5 | 58,9 | 236,21 | 1604,13 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,6 | 11,04 | 32,64 | 262,12 | 0 | 0,16 | 0 | 44 | 3.4 |
| Тк | Чай с лимоном | 200 | 0,24 | 0 | 11,7 | 47,7 | 0 | 0 | 2,2 | 16 | 0,8 |
| Тк | Булка | 40 | 2,96 | 1,16 | 20,56 | 104,52 | 0 | 0,12 | 0 | 12,87 | 1 |
| Тк | Масло сливочное | 10 | 0,14 | 7.26 | 0,1 | 66,14 | 59 | 0.001 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 28,75 | 119 | 0 | 0,12 | 8 | 86 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Морковь отварная | 60 | 0,66 | 0,04 | 3,6 | 17,8 | 3 | 0 | 0,04 | 16.4 | 0,2 |
| Тк | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,53 | 4,13 | 12,13 | 103,63 | 12,3 | 0,9 | 11,4 | 21,3 | 11,1 |
| Тк | Тефтели мясные | 70 | 8,11 | 4,77 | 6,07 | 87,61 | 0 | 0,36 | 11 | 61 | 5.4 |
| Тк | Каша ячневая с соусом | 150/30 | 8,59 | 4,3 | 23,93 | 148,48 | 0 | 26,5 | 0,06 | 9 | 1,14 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0 | 23,78 | 97,18 | 0 | 0,17 | 0,67 | 21,6 | 1.3 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0,1 | 0 | 14.4 | 3.73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Вермишель отварная с сахаром | 80 | 5,44 | 6,1 | 32.24 | 205,62 | 0 | 6,4 | 0 | 3,2 | 6.4 |
| Тк | Чай | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 164,8 | 0 | 0,2 | 4,33 | 247.78 | 0,48 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 51,87 | 51,28 | 245,54 | 1620,6 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша рисовая молочная | 200 | 5,46 | 11,36 | 29,24 | 241 | 41,2 | 0 | 0 | 1.7 | 0,24 |
| Тк | Какао на молоке | 200 | 4,02 | 4,18 | 23,76 | 148,72 | 0 | 0,59 | 0.61 | 65.78 | 1,2 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0.02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| Тк | Сыр | 10 | 2,68 | 2,74 | 0 | 35,3 | 0,03 | 0,005 | 0,7 | 88 | 0,1 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Яблоко | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 93,6 | 0 | 0,26 | 19,2 | 31,8 | 4.38 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Свёкла отварная | 60 | 0,9 | 0,06 | 5,28 | 25.2 | 0 | 0,01 | 6 | 22,2 | 0.84 |
| Тк | Суп гороховый с гренками | 200 | 8.05 | 3.13 | 17.05 | 128.5 | 7,68 | 10 | 50 | 0 | 3,15 |
| Тк | Бефстроганов со сметанным соусом | 80/30 | 8,64 | 9,58 | 4,54 | 148,58 | 22,12 | 0,49 | 0 | 45.1 | 4.4 |
| Тк | Каша гречневая | 150 | 2,59 | 5,57 | 39,93 | 194,16 | 0 | 26.5 | 0.06 | 9 | 1,14 |
| Тк | Компот из с/м ягод | 200 | 0,12 | 0 | 18,34 | 73,82 | 0 | 0,1 | 82.2 | 15,7 | 0.99 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0,1 | 0 | 14.4 | 3.73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Запеканка творожная с молочным соусом | 80/20 | 16,06 | 12,57 | 21,14 | 262,29 | 82.9 | 0,04 | 0.3 | 87.9 | 0,62 |
| Тк | Кисель | 200 | 0,08 | 0 | 26,76 | 107,36 | 0 | 0,9 | 4,22 | 9,16 | 0.14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 57,67 | 55,94 | 259.47 | 1795,68 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша манная молочная | 200 | 6,82 | 11,38 | 28,14 | 242,36 | 0 | 0,65 | 0 | 24 | 0.4 |
| Тк | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,18 | 2,78 | 17,72 | 108,64 | 0 | 0,12 | 55,7 | 22,42 | 0.3 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| Тк | Масло сливочное | 10 | 0,14 | 7,26 | 0,1 | 66,14 | 59 | 0,001 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 28,75 | 119 | 0 | 0.12 | 8 | 86 | 1.3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Горошек зелёный | 60 | 2,1 | 4 | 9,1 | 66,4 | 0,2 | 0.06 | 6,6 | 12,87 | 0,41 |
| Тк | Суп картофельный с клёцками | 200 | 5,5 | 3,9 | 18,15 | 129,85 | 0 | 0,2 | 0 | 16.8 | 1.1 |
| Тк | Мясо отварное | 70 | 7.75 | 13,28 | 0 | 150.54 | 0 | 0.13 | 0 | 24,5 | 1,3 |
| Тк | Вермишель отварная с соусом | 150/30 | 4,1 | 4,19 | 25,15 | 154,59 | 0 | 40.4 | 0 | 10.4 | 0.8 |
| Тк | Компот из свежих яблок | 200 | 0,12 | 0 | 18,34 | 73,82 | 0 | 0,11 | 0.89 | 25.56 | 3.56 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0.1 | 0 | 14.4 | 3.73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| тк | Яйцо варёное, ½ | 20 | 2,29 | 1,73 | 0.14 | 25,23 | 20,08 | 0,15 | 0 | 11 | 0,5 |
| Тк | Овощи тушёные | 150 | 2,14 | 4,59 | 13,84 | 105,3 | 0 | 1,17 | 29,47 | 72.3 | 2.81 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 26,15 | 122,5 | 0 | 0,06 | 0 | 9 | 2,33 |
| тк | Чай | 200 | 0,18 | 0 | 11,84 | 40 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | Углеводы |
| 47,39 | 60,16 | 258,25 | 1741,5 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса пор  ции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша геркулесовая молочная | 200 | 7,4 | 13,14 | 16,04 | 251,96 | 0 | 0.14 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| Тк | Чай с лимоном | 200 | 0,24 | 0 | 11,7 | 47,7 | 0 | 0 | 2,2 | 16 | 0.8 |
| Тк | Булка | 40 | 2,96 | 1,16 | 20,56 | 104,52 | 0 | 0.12 | 0 | 12,87 | 1 |
| Тк | Сыр | 10 | 2,68 | 2,74 | 0 | 35,3 | 0,03 | 0,005 | 0,7 | 88 | 0,1 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Банан | 200 | 3 | 0 | 44,8 | 191,2 | 0 | 0,08 | 20 | 16 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Морковь отварная | 60 | 0.66 | 0.04 | 3,6 | 17,8 | 3 | 0 | 0,04 | 16,4 | 0.2 |
| Тк | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.53 | 4,13 | 12,13 | 103,63 | 12,3 | 0.9 | 11.4 | 21.3 | 11.1 |
| Тк | Котлета мясная | 70 | 9,89 | 8,35 | 10,06 | 154,98 | 0 | 0.36 | 11 | 61 | 5.4 |
| Тк | Картофель отварной с соусом | 150/30 | 3,37 | 5,56 | 23,14 | 293,77 | 7,3 | 0.5 | 8,99 | 54.01 | 2.67 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0 | 23,78 | 97.18 | 0 | 0,17 | 0,67 | 21.6 | 1.3 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0.1 | 0 | 14.4 | 3.73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Фруктовый плов | 200 | 3.2 | 2,8 | 28,8 | 185,4 | 0 | 0,04 | 0 | 1,52 | 0.66 |
| Тк | Вафли | 30 | 0.96 | 0.84 | 14,03 | 107,52 | 0,6 | 0,01 | 0 | 4,8 | 0,45 |
| Тк | Йогурт | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 125.6 | 40 | 0.12 | 19,7 | 496 | 0,4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 55,49 | 45,64 | 257,48 | 1774,64 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | | Масса пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Тк | Омлет натуральный | | 80 | 7.33 | 11,24 | 1.27 | 135,51 | 80.32 | 0,05 | 0,33 | 32.16 | 1.57 |
| Тк | Горошек зелёный | | 30 | 1,05 | 2 | 4,55 | 33,2 | 0,2 | 0,06 | 6.6 | 12,87 | 0,41 |
| Тк | Какао на молоке | | 200 | 4,02 | 4,18 | 23,76 | 148,72 | 0 | 0,59 | 0,61 | 65,78 | 1.2 |
| Тк | Печенье | | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0.6 |
| Тк | Масло сливочное | | 10 | 2,68 | 2,74 | 0 | 35,3 | 59 | 0,001 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 200 | | 1 | 0 | 28,75 | 119 | 0 | 0,12 | 8 | 86 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Тк | Икра кабачковая | | 60 | 1,2 | 5,4 | 4,62 | 74,04 | 0 | 0,1 | 5.76 | 11.2 | 0.48 |
| Тк | Суп перловый | | 200 | 4,73 | 1,8 | 16,45 | 100,93 | 6,54 | 9 | 48 | 0 | 1,68 |
| Тк | Ленивые голубцы | | 200 | 23,83 | 23,83 | 18,98 | 333,03 | 0 | 0,1 | 25,38 | 75 | 2,04 |
| Тк | Компот из с/м ягод | | 200 | 0,12 | 0 | 18,34 | 73,82 | 0 | 0,1 | 82,2 | 15.7 | 0.99 |
| Тк | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0.1 | 0 | 14,4 | 3.73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Тк | Cырники с молочным соусом | | 100/  30 | 13,64 | 9,28 | 15,23 | 198,98 | 107.77 | 0,05 | 0.39 | 114.27 | 0,81 |
| тк | Кисель | | 200 | 0,08 | 0 | 26,76 | 107,36 | 0 | 0,9 | 4.22 | 9.16 | 0,14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 58,4 | 58,84 | 221,14 | 1723,31 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша манная молочная | 200 | 6,82 | 11,38 | 28,14 | 242,34 | 0 | 0,65 | 0 | 24 | 0.4 |
| Тк | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,18 | 2,78 | 17,72 | 108,64 | 0 | 0.12 | 7,36 | 55,7 | 0,14 |
| Тк | Булка | 40 | 2,96 | 1,16 | 20,56 | 104,52 | 0 | 0,12 | 0 | 12.87 | 1 |
| Тк | Масло сливочное | 10 | 0,14 | 7,26 | 0,1 | 66,14 | 59 | 0,001 | 0 | 2,4 | 0.02 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Груша | 200 | 0,8 | 0 | 21,4 | 88.8 | 0 | 0,24 | 6,8 | 22,5 | 7.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Капуста квашеная | 60 | 0,42 | - | 1,92 | 9,6 | 0 | 0,02 | 19,47 | 22,42 | 0,3 |
| Тк | Суп пшённый на рыбном бульоне | 200 | 10,09 | 3 | 15.83 | 104,53 | 96,6 | 0.14 | 13.1 | 42.2 | 1,26 |
| Тк | Тефтели рыбные | 70 | 0.96 | 8,65 | 10,43 | 91,73 | 72 | 0,96 | 1,3 | 54.1 | 3.8 |
| Тк | Каша гречневая с соусом | 150/30 | 8,88 | 6,67 | 21,45 | 211,22 | 0 | 26.5 | 0.06 | 9 | 1.14 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0 | 23,78 | 97,18 | 0 | 0,17 | 0,67 | 21,6 | 1,3 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0,1 | 0 | 14.4 | 3.73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Вермишель с сыром | 200 | 12,6 | 14,58 | 48,16 | 414,22 | 0,03 | 0,07 | 0,14 | 106 | 1,51 |
| тк | Чай | 200 | 0,18 | 0 | 11,84 | 48,08 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 53,63 | 55,96 | 263,17 | 1783 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,6 | 11,04 | 32,64 | 262,12 | 0 | 0,16 | 0 | 44 | 3.4 |
| Тк | Чай с лимоном | 200 | 0.24 | 0 | 11,7 | 47,7 | 0 | 0 | 2,2 | 16 | 0,8 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| Тк | Сыр | 10 | 2,68 | 274 | 0 | 35,3 | 0,03 | 0,005 | 0,7 | 88 | 0,1 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Йогурт | 200 | 10 | 6,4 | 7 | 125,6 | 40 | 0,12 | 19,7 | 496 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Горошек зелёный | 60 | 2,1 | 4 | 9,1 | 66,4 | 0,2 | 0,06 | 6,6 | 12,87 | 0,41 |
| Тк | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,3 | 3,8 | 8,08 | 83,63 | 7,68 | 0,06 | 35 | 34,6 | 6,08 |
| Тк | Плов с курицей | 200 | 21,89 | 23.5 | 48,33 | 52,57 | 75,34 | 0,38 | 4,09 | 88,18 | 5,33 |
| Тк | Компот из свежих яблок | 200 | 0,12 | 0 | 18,34 | 73,82 | 0 | 0,11 | 0,39 | 25,56 | 3,56 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6.08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0,1 | 0 | 14.4 | 3,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Пирожок с повидлом | 80 | 3,37 | 2,44 | 29,36 | 152,87 | 53,82 | 0,04 | 5,43 | 36,36 | 1,89 |
| тк | Кисель | 200 | 0,08 | 0 | 26,76 | 107.36 | 0 | 0,9 | 4,22 | 9,16 | 0,14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 60,65 | 60.67 | 252,14 | 1807.65 |

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тичес-кая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша «Дружба» молочная | 150 | 4,85 | 7,43 | 25,91 | 159,75 | 26,44 | 1,01 | 0,49 | 47,84 | 0,09 |
| Тк | Какао на молоке | 160 | 3.22 | 3,34 | 19.01 | 118,98 | 0 | 0,47 | 0.49 | 52,64 | 0,96 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6.27 | 18.99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8.7 | 0.6 |
| Тк | Масло сливочное | 6 | 0.08 | 4,36 | 0.06 | 39.68 | 35.4 | 0.001 | 0 | 1,44 | 0.012 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 160 | 0,8 | 0 | 23 | 95.2 | 0 | 0,1 | 6,4 | 68,8 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Свёкла отварная | 40 | 0.6 | 0,04 | 3.54 | 16,88 | 0 | 0.007 | 4.02 | 14,87 | 0,56 |
| Тк | Суп гороховый со сметаной | 150 | 2,58 | 2,28 | 4,85 | 50,18 | 4,61 | 0,04 | 21 | 20,76 | 3,65 |
| Тк | Гуляш из отварного мяса | 80 | 14,82 | 7,42 | 3,46 | 94,12 | 14.48 | 0,32 | 0 | 29,52 | 2,88 |
| Тк | Вермишель отварная | 130 | 3,31 | 2,69 | 20,56 | 119,65 | 0 | 35,15 | 0 | 9,05 | 0,7 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 160 | 0,42 | 0 | 15,82 | 77,74 | 0 | 0,14 | 0,54 | 17,28 | 1,04 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Булочка «Веснушка» | 60 | 4,86 | 6,15 | 22,78 | 195,92 | 0 | 4,8 | 0 | 2,4 | 4,8 |
| тк | Кисель | 160 | 0,06 | 0 | 16,61 | 85,89 | 0 | 0,07 | 3,38 | 7,34 | 0,11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 42,51 | 40,95 | 202,96 | 1350,06 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тичес-кая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,55 | 9,86 | 19,53 | 188,99 | 0 | 0,11 | 0 | 1,38 | 0,02 |
| Тк | Чай с лимоном | 160 | 0.19 | 0 | 9,36 | 38,16 | 0 | 0 | 1,76 | 12,8 | 0,64 |
| Тк | Булка | 30 | 2.22 | 0,87 | 15,42 | 78,39 | 0 | 0,09 | 0 | 9,65 | 0,75 |
| Тк | Масло сливочное | 6 | 0,08 | 4,36 | 0,06 | 39,68 | 35,4 | 0,001 | 0 | 1,44 | 0.012 |
| Тк | Сыр | 6 | 1,61 | 1,65 | 0 | 21,18 | 0,018 | 0,003 | 0,42 | 52,8 | 0,06 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Апельсин | 200 | 1.8 | 0 | 16,8 | 76,4 | 0 | 0,08 | 120 | 68 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Икра кабачковая | 40 | 0,8 | 3,62 | 3,1 | 49,61 | 0 | 0,07 | 3,86 | 7,5 | 0,32 |
| Тк | Суп пшённый на рыбном бульоне | 150 | 6,05 | 1,8 | 9,5 | 62,72 | 57,96 | 0,08 | 7,86 | 25,32 | 0,76 |
| тк | Котлета рыбная | 60 | 5,29 | 7,44 | 8,97 | 136,19 | 61,92 | 0,83 | 1,12 | 46,53 | 3,27 |
| Тк | Рис отварной с соусом | 130/20 | 2,47 | 3,3 | 23,25 | 140,87 | 0 | 0 | 0,03 | 13,05 | 0,52 |
| Тк | Компот из с/м ягод | 160 | 0,01 | 0 | 14,67 | 59,06 | 0 | 0,08 | 65,76 | 12,56 | 0,79 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Суп гречневый молочный | 150 | 3,23 | 3,95 | 11,48 | 94,28 | 0 | 0,19 | 0 | 36 | 4,8 |
| Тк | Пряник | 30 | 1,44 | 0,84 | 23,31 | 106,56 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| Тк | Чай | 160 | 4,8 | 9,6 | 6,56 | 131,84 | 0 | 0,16 | 3,46 | 198,22 | 0,78 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 41,78 | 50,48 | 187,04 | 1361,7 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Омлет | 60 | 5,5 | 8,43 | 0,95 | 101,63 | 60,24 | 0,04 | 0,25 | 24,46 | 1,18 |
| Тк | Горошек зелёный | 20 | 0,7 | 1,34 | 3,05 | 22,24 | 0,13 | 0,04 | 4,42 | 8,62 | 0,27 |
| Тк | Кофейный напиток на молоке | 160 | 2,54 | 2,22 | 14,18 | 86,91 | 0 | 0,1 | 5,89 | 44,56 | 0,11 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| Тк | Сыр | 6 | 1,61 | 1,65 | 0 | 21,18 | 0,018 | 0,003 | 0,42 | 52,8 | 0,06 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Йогурт | 160 | 8 | 5,12 | 5,6 | 100,48 | 32 | 0,1 | 15,76 | 396,8 | 0,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Капуста квашеная | 40 | 0,28 | 0 | 1,29 | 6,43 | 0 | 0,01 | 13,04 | 15,02 | 0,2 |
| Тк | Суп вермишелевый на курином бульоне | 150 | 2,79 | 2,34 | 9,96 | 60.89 | 39,12 | 0,4 | 21,12 | 96,6 | 3,69 |
| Тк | Жаркое по-домашнему | 200 | 11,88 | 11,02 | 18,54 | 199,29 | 48.8 | 0,38 | 25,92 | 66,08 | 2,47 |
| Тк | Компот из свежих яблок | 160 | 0.1 | 0 | 22,67 | 59,06 | 0 | 0,09 | 0,71 | 20,45 | 2,85 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10.8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Ватрушка с творогом | 60 | 5,15 | 6,23 | 36,03 | 190,77 | 26,1 | 0,07 | 0,03 | 43,5 | 0,77 |
| Тк | Кисель | 160 | 0,06 | 0 | 16,61 | 85,89 | 0 | 0.07 | 3,38 | 7,34 | 0,11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 46,41 | 45,94 | 184,24 | 1251,22 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,7 | 8,28 | 24.48 | 196.59 | 0 | 0.12 | 0 | 33 | 2,55 |
| Тк | Чай с лимоном | 160 | 0,19 | 0 | 9,36 | 38,16 | 0 | 0 | 1,76 | 12,8 | 0,64 |
| Тк | Булка | 30 | 2,22 | 0,87 | 15,42 | 78,39 | 0 | 0,09 | 0 | 9,65 | 0,75 |
| Тк | Масло сливочное | 6 | 0,08 | 4,36 | 0,06 | 39,68 | 35.4 | 0.001 | 0 | 1,44 | 0,012 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 160 | 0,8 | 0 | 23 | 95,2 | 0 | 0,1 | 6,4 | 68,8 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Морковь отварная | 40 | 0,44 | 0,03 | 2,41 | 11,93 | 2,01 | 0 | 0,03 | 10,99 | 0,13 |
| Тк | Борщ из свежей капусты со сметаной | 150 | 2,71 | 2,48 | 7.28 | 62,18 | 7,38 | 0,54 | 6,84 | 12,78 | 6,66 |
| Тк | Тефтели мясные | 60 | 6.97 | 4,1 | 5,22 | 75,34 | 0 | 0,31 | 9,46 | 52,46 | 4,64 |
| Тк | Каша ячневая с соусом | 130/  20 | 7,22 | 3,61 | 20,1 | 124,72 | 0 | 22,26 | 0,05 | 7,56 | 0,96 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 160 | 0,42 | 0 | 15,82 | 77,74 | 0 | 0,14 | 0,54 | 17,28 | 1,04 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Вермишель отварная с сахаром | 60 | 4,08 | 4,58 | 24,18 | 154.22 | 0 | 4,8 | 0 | 2,4 | 4,8 |
| Тк | Чай | 160 | 4,8 | 9,6 | 6,56 | 131,84 | 0 | 0,16 | 3,46 | 198,22 | 0,78 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 40,46 | 40.0 | 191,52 | 1264,07 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша рисовая молочная | 150 | 4,01 | 8,52 | 21,93 | 180,75 | 30,9 | 0 | 0 | 1,28 | 0,18 |
| Тк | Какао на молоке | 160 | 3,22 | 3,34 | 19,01 | 118.98 | 0 | 0,47 | 0,49 | 52,64 | 0,96 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| Тк | Сыр | 6 | 1,61 | 1,65 | 0 | 21,18 | 0.018 | 0,003 | 0,42 | 52,8 | 0.06 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Яблоко | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 93,6 | 0 | 0,26 | 19,2 | 31,8 | 4,38 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Свёкла отварная | 40 | 0,6 | 0,04 | 3,54 | 16,88 | 0 | 0,007 | 4.02 | 14,87 | 0,56 |
| Тк | Суп гороховый с гренками | 150 | 4.83 | 1,88 | 10.23 | 77,1 | 4,61 | 6 | 30 | 0 | 1,89 |
| Тк | Бефстроганов со сметанным соусом | 60/20 | 6,31 | 6,99 | 3,31 | 108,46 | 16,15 | 0,34 | 0 | 32,92 | 3,21 |
| Тк | Каша гречневая | 130 | 2,25 | 4,85 | 34,74 | 168,92 | 0 | 23,06 | 0,05 | 7,83 | 0,99 |
| Тк | Компот из с/м ягод | 160 | 0,01 | 0 | 14,67 | 59,06 | 0 | 0.08 | 65,76 | 12,56 | 0.79 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Запеканка творожная с молочным соусом | 60/20 | 12,85 | 10,06 | 16,91 | 209,83 | 66,32 | 0,032 | 0,24 | 70,32 | 0,5 |
| тк | Кисель | 160 | 0,06 | 0 | 16,61 | 85,89 | 0 | 0,07 | 3,38 | 7,34 | 0,11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 44,98 | 43,63 | 202,39 | 1400,63 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша манная молочная | 150 | 5,12 | 8,54 | 21,11 | 181,77 | 0 | 0,49 | 0 | 18 | 0,3 |
| Тк | Кофейный напиток на молоке | 160 | 2,54 | 2,22 | 14,18 | 86,91 | 0 | 0,1 | 5,89 | 44,56 | 0,11 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8.7 | 0.6 |
| Тк | Масло сливочное | 6 | 0,08 | 4,36 | 0,06 | 39,68 | 35,4 | 0.001 | 0 | 1,44 | 0,012 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 160 | 0,8 | 0 | 23 | 95,2 | 0 | 0,1 | 6,4 | 68,8 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Горошек зелёный | 40 | 1,4 | 2,68 | 6,1 | 44,48 | 0,26 | 0,08 | 8,82 | 17,24 | 0,54 |
| Тк | Суп картофельный с клёцками | 150 | 3,3 | 2,34 | 10,89 | 77,91 | 0 | 0,12 | 0 | 10,08 | 0.66 |
| Тк | Мясо отварное | 70 | 7,75 | 13,28 | 0 | 150,54 | 0 | 0,13 | 0 | 24,5 | 1,3 |
| Тк | Вермишель отварная с соусом | 130/20 | 3,44 | 3,52 | 21,13 | 129,86 | 0 | 33,94 | 0 | 8,74 | 0,67 |
| Тк | Компот из свежих яблок | 160 | 0,1 | 0 | 22,67 | 59,06 | 0 | 0,09 | 0,71 | 20,45 | 2,85 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| тк | Яйцо варёное, ½ | 20 | 2,29 | 1,73 | 0,14 | 25,23 | 20,08 | 0,51 | 0 | 11 | 0.5 |
| тк | Овощи тушёные | 130 | 1,86 | 3,99 | 12,04 | 91,61 | 0 | 1,02 | 25,64 | 62,9 | 2,44 |
| тк | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 73,5 | 0 | 0,04 | 0 | 5,4 | 1,4 |
| тк | Чай | 160 | 0,14 | 0 | 9,47 | 32 | 0 | 0 | 0 | 9,6 | 0,64 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 36,96 | 46,92 | 201,43 | 1358,37 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,55 | 9,86 | 19,53 | 188,99 | 0 | 0,11 | 0 | 1,38 | 0,02 |
| Тк | Чай с лимоном | 160 | 0,19 | 0 | 9,36 | 38,16 | 0 | 0 | 1,76 | 12,8 | 0,64 |
| Тк | Булка | 30 | 2,22 | 0,87 | 15,42 | 78,39 | 0 | 0,09 | 0 | 9,65 | 0,75 |
| Тк | Сыр | 6 | 1,61 | 1,65 | 0 | 21,18 | 0,018 | 0,003 | 0,42 | 52,8 | 0,06 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Банан | 200 | 3 | 0 | 44.8 | 191,2 | 0 | 0,08 | 20 | 16 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Морковь отварная | 40 | 0,44 | 0,03 | 2,41 | 11,93 | 2,01 | 0 | 0,03 | 10,99 | 0,13 |
| Тк | Борщ из свежей капусты со сметаной | 150 | 2,71 | 2,48 | 7,28 | 62,18 | 7,38 | 0,54 | 6,84 | 12,78 | 6,66 |
| Тк | Котлета мясная | 60 | 8,51 | 7,18 | 8,65 | 133,28 | 0 | 0,31 | 9,46 | 52.46 | 4.64 |
| Тк | Картофель отварной с соусом | 130/  20 | 2,8 | 4,61 | 19,21 | 243,83 | 6.06 | 0,42 | 7,46 | 44,83 | 2,22 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 160 | 0,42 | 0 | 15,82 | 77,74 | 0 | 0,14 | 0,54 | 17,28 | 1,04 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0.08 | 0 | 10.8 | 2.8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Фруктовый плов | 150 | 2,4 | 2,1 | 21,6 | 139.05 | 0 | 0,03 | 0 | 1,14 | 0,5 |
| Тк | Вафли | 30 | 0,96 | 0,84 | 14,03 | 107.52 | 0.6 | 0,01 | 0 | 4.8 | 0,45 |
| тк | Йогурт | 160 | 8 | 5,12 | 5,6 | 100,48 | 32 | 0,1 | 15,76 | 396,8 | 0,32 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 43,28 | 35,57 | 200,83 | 1384,22 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория:1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети-ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Омлет натуральный | 60 | 5,5 | 8,43 | 0,95 | 101,63 | 60,24 | 0,04 | 0,25 | 24,46 | 1,18 |
| Тк | Горошек зелёный | 20 | 0,7 | 1,34 | 3,05 | 22,24 | 0,13 | 0,04 | 4,42 | 8,62 | 0,27 |
| Тк | Какао на молоке | 160 | 3,22 | 3,34 | 19,01 | 118,98 | 0 | 0,47 | 0,49 | 52,64 | 0,96 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| Тк | Масло сливочное | 6 | 0,08 | 4,36 | 0,06 | 39,68 | 35,4 | 0,001 | 0 | 1,44 | 0,012 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 160 | 0,8 | 0 | 23 | 95,2 | 0 | 0,1 | 6,4 | 68,8 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Икра кабачковая | 40 | 0,8 | 3,62 | 3,1 | 49,61 | 0 | 0,07 | 3,86 | 7,5 | 0,32 |
| Тк | Суп перловый | 150 | 2,84 | 1,08 | 9,87 | 80,74 | 5,23 | 5,4 | 28,8 | 0 | 1,01 |
| Тк | Ленивые голубцы | 200 | 19,06 | 18,06 | 15,18 | 259,76 | 0 | 0,08 | 20,3 | 60 | 1,63 |
| Тк | Компот из с/м ягод | 160 | 0,01 | 0 | 14,67 | 59,06 | 0 | 0,08 | 65,76 | 12,56 | 0,79 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сырники с молочным соусом | 80/  20 | 10,5 | 7,15 | 11,72 | 153,21 | 82,98 | 0,04 | 0,3 | 87.99 | 0,62 |
| тк | Кисель | 160 | 0,06 | 0 | 16,61 | 85,89 | 0 | 0.07 | 3,38 | 7,34 | 0,11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 43,35 | 43,7 | 172,49 | 1344,18 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша манная молочная | 150 | 5,12 | 8,54 | | 21,11 | 181,77 | 0 | 0,49 | 0 | 18 | 0,3 |
| Тк | Кофейный напиток на молоке | 160 | 2,54 | 2,22 | | 14,18 | 86,91 | 0 | 0.1 | 5,89 | 44,56 | 0.11 |
| Тк | Булка | 30 | 2,22 | 0,87 | | 15,42 | 78,39 | 0 | 0,09 | 0 | 9,65 | 0,75 |
| Тк | Масло сливочное | 6 | 0.08 | 4,36 | | 0,06 | 39,68 | 35,4 | 0,001 | 0 | 1,44 | 0.012 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Тк | Груша | 200 | 0,8 | 0 | | 21,4 | 88.8 | 0 | 0.24 | 6,8 | 22,5 | 7.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| Тк | Капуста квашеная | 40 | 0,28 | 0 | | 1,29 | 6,43 | 0 | 0,01 | 13,04 | 15,02 | 0,2 |
| Тк | Тефтели рыбные | 60 | 0,83 | 7.44 | | 8,97 | 78.89 | 61,92 | 0,83 | 1,12 | 46.53 | 3,27 |
| Тк | Каша гречневая с соусом | 130\20 | 7,37 | 5,54 | | 17,8 | 175,31 | 0 | 22 | 0,05 | 7,47 | 0,95 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 160 | 0,42 | 0 | | 15,82 | 77,74 | 0 | 0,14 | 0,54 | 17,28 | 1,04 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Тк | Вермишель с сыром | 150 | 9.45 | | 10,94 | 36,12 | 310.67 | 0.02 | 0.05 | 0.11 | 79.5 | 1,13 |
| тк | Чай | 160 | 0,14 | | 0 | 9,47 | 32 | 0 | 0 | 0 | 9,6 | 0,64 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 41,83 | 43,65 | 205,27 | 1390,74 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,7 | 8,28 | 24,48 | 196,59 | 0 | 0,12 | 0 | 33 | 2,55 |
| Тк | Чай с лимоном | 160 | 0,19 | 0 | 9,36 | 38,16 | 0 | 0 | 1,76 | 12,8 | 0,64 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0.6 |
| Тк | Сыр | 6 | 1,61 | 1,65 | 0 | 21,18 | 0,018 | 0,003 | 0,42 | 52,8 | 0,06 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Йогурт | 160 | 8 | 5,12 | 5,6 | 100,48 | 32 | 0,1 | 15,76 | 396,8 | 0,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Горошек зелёный | 40 | 1,4 | 2,68 | 6,1 | 44,48 | 0,26 | 0,08 | 8.82 | 17,24 | 0,54 |
| Тк | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 2,58 | 2,28 | 4,85 | 50,18 | 4,61 | 0.04 | 21 | 20,76 | 3,65 |
| Тк | Плов с курицей | 200 | 17,51 | 18,8 | 38,66 | 42,06 | 60,27 | 0,3 | 3,27 | 70,54 | 4,26 |
| Тк | Компот из свежих яблок | 160 | 0,1 | 0 | 22,67 | 59,06 | 0 | 0,09 | 0,71 | 20,45 | 2,85 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0.08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Пирожок с повидлом | 60 | 2,53 | 1,83 | 22,02 | 114,65 | 40,37 | 0,03 | 4,07 | 27,27 | 1,42 |
| тк | Кисель | 160 | 0,06 | 0 | 16,61 | 85,89 | 0 | 0,07 | 3,38 | 7,34 | 0,11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 47,31 | 47,32 | 196,67 | 1409,97 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,6 | 11,04 | 32,64 | 262,12 | 0 | 0,16 | 0 | 44 | 3.4 |
| Тк | Чай с лимоном | 200 | 0,24 | 0 | 11,7 | 47,7 | 0 | 0 | 2,2 | 16 | 0,8 |
| Тк | Булка | 40 | 2,96 | 1,16 | 20,56 | 104,52 | 0 | 0,12 | 0 | 12,87 | 1 |
| Тк | Масло сливочное | 10 | 0,14 | 7.26 | 0,1 | 66,14 | 59 | 0.001 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 28,75 | 119 | 0 | 0,12 | 8 | 86 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Морковь отварная | 60 | 0,66 | 0,04 | 3,6 | 17,8 | 3 | 0 | 0,04 | 16.4 | 0,2 |
| Тк | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 4,53 | 4,13 | 12,13 | 103,63 | 12,3 | 0,9 | 11,4 | 21,3 | 11,1 |
| Тк | Тефтели мясные | 70 | 8,11 | 4,77 | 6,07 | 87,61 | 0 | 0,36 | 11 | 61 | 5.4 |
| Тк | Каша ячневая с соусом | 150/30 | 8,59 | 4,3 | 23,93 | 148,48 | 0 | 26,5 | 0,06 | 9 | 1,14 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0 | 23,78 | 97,18 | 0 | 0,17 | 0,67 | 21,6 | 1.3 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0,1 | 0 | 14.4 | 3.73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Вермишель отварная с сахаром | 200 | 5,44 | 6,1 | 32.24 | 205,62 | 0 | 6,4 | 0 | 3,2 | 6.4 |
| Тк | Снежок | 200 | 6 | 12 | 8,2 | 164,8 | 0 | 0,2 | 4,33 | 247.78 | 0,48 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 51,87 | 51,28 | 245,54 | 1620,6 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,7 | 8,28 | 24.48 | 196.59 | 0 | 0.12 | 0 | 33 | 2,55 |
| Тк | Чай с лимоном | 160 | 0,19 | 0 | 9,36 | 38,16 | 0 | 0 | 1,76 | 12,8 | 0,64 |
| Тк | Булка | 30 | 2,22 | 0,87 | 15,42 | 78,39 | 0 | 0,09 | 0 | 9,65 | 0,75 |
| Тк | Масло сливочное | 6 | 0,08 | 4,36 | 0,06 | 39,68 | 35.4 | 0.001 | 0 | 1,44 | 0,012 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 160 | 0,8 | 0 | 23 | 95,2 | 0 | 0,1 | 6,4 | 68,8 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Морковь отварная | 40 | 0,44 | 0,03 | 2,41 | 11,93 | 2,01 | 0 | 0,03 | 10,99 | 0,13 |
| Тк | Борщ из свежей капусты со сметаной | 150 | 2,71 | 2,48 | 7.28 | 62,18 | 7,38 | 0,54 | 6,84 | 12,78 | 6,66 |
| Тк | Тефтели мясные | 60 | 6.97 | 4,1 | 5,22 | 75,34 | 0 | 0,31 | 9,46 | 52,46 | 4,64 |
| Тк | Каша ячневая с соусом | 130/  20 | 7,22 | 3,61 | 20,1 | 124,72 | 0 | 22,26 | 0,05 | 7,56 | 0,96 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 160 | 0,42 | 0 | 15,82 | 77,74 | 0 | 0,14 | 0,54 | 17,28 | 1,04 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Вермишель отварная с сахаром | 200 | 4,08 | 4,58 | 24,18 | 154.22 | 0 | 4,8 | 0 | 2,4 | 4,8 |
| Тк | Снежок | 160 | 4,8 | 9,6 | 6,56 | 131,84 | 0 | 0,16 | 3,46 | 198,22 | 0,78 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 40,46 | 40.0 | 191,52 | 1264,07 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша манная молочная | 150 | 5,12 | 8,54 | 21,11 | 181,77 | 0 | 0,49 | 0 | 18 | 0,3 |
| Тк | Кофейный напиток на молоке | 160 | 2,54 | 2,22 | 14,18 | 86,91 | 0 | 0,1 | 5,89 | 44,56 | 0,11 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8.7 | 0.6 |
| Тк | Масло сливочное | 6 | 0,08 | 4,36 | 0,06 | 39,68 | 35,4 | 0.001 | 0 | 1,44 | 0,012 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 160 | 0,8 | 0 | 23 | 95,2 | 0 | 0,1 | 6,4 | 68,8 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Горошек зелёный | 40 | 1,4 | 2,68 | 6,1 | 44,48 | 0,26 | 0,08 | 8,82 | 17,24 | 0,54 |
| Тк | Суп картофельный с клёцками | 150 | 3,3 | 2,34 | 10,89 | 77,91 | 0 | 0,12 | 0 | 10,08 | 0.66 |
| Тк | Мясо отварное | 70 | 7,75 | 13,28 | 0 | 150,54 | 0 | 0,13 | 0 | 24,5 | 1,3 |
| Тк | Вермишель отварная с соусом | 130/20 | 3,44 | 3,52 | 21,13 | 129,86 | 0 | 33,94 | 0 | 8,74 | 0,67 |
| Тк | Компот из свежих яблок | 160 | 0,1 | 0 | 22,67 | 59,06 | 0 | 0,09 | 0,71 | 20,45 | 2,85 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| тк | Яйцо варёное, ½ | 20 | 2,29 | 1,73 | 0,14 | 25,23 | 20,08 | 0,51 | 0 | 11 | 0.5 |
| тк | Овощи тушёные | 130 | 1,86 | 3,99 | 12,04 | 91,61 | 0 | 1,02 | 25,64 | 62,9 | 2,44 |
| тк | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,18 | 15,69 | 73,5 | 0 | 0,04 | 0 | 5,4 | 1,4 |
| тк | Чай | 160 | 0,14 | 0 | 9,47 | 32 | 0 | 0 | 0 | 9,6 | 0,64 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 36,96 | 46,92 | 201,43 | 1358,37 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша манная молочная | 200 | 6,82 | 11,38 | 28,14 | 242,36 | 0 | 0,65 | 0 | 24 | 0.4 |
| Тк | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,18 | 2,78 | 17,72 | 108,64 | 0 | 0,12 | 55,7 | 22,42 | 0.3 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| Тк | Масло сливочное | 10 | 0,14 | 7,26 | 0,1 | 66,14 | 59 | 0,001 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 28,75 | 119 | 0 | 0.12 | 8 | 86 | 1.3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Горошек зелёный | 60 | 2,1 | 4 | 9,1 | 66,4 | 0,2 | 0.06 | 6,6 | 12,87 | 0,41 |
| Тк | Суп картофельный с клёцками | 250 | 5,5 | 3,9 | 18,15 | 129,85 | 0 | 0,2 | 0 | 16.8 | 1.1 |
| Тк | Мясо отварное | 70 | 7.75 | 13,28 | 0 | 150.54 | 0 | 0.13 | 0 | 24,5 | 1,3 |
| Тк | Вермишель отварная с соусом | 150/30 | 4,1 | 4,19 | 25,15 | 154,59 | 0 | 40.4 | 0 | 10.4 | 0.8 |
| Тк | Компот из свежих яблок | 200 | 0,12 | 0 | 18,34 | 73,82 | 0 | 0,11 | 0.89 | 25.56 | 3.56 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0.1 | 0 | 14.4 | 3.73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| тк | Яйцо варёное, ½ | 20 | 2,29 | 1,73 | 0.14 | 25,23 | 20,08 | 0,15 | 0 | 11 | 0,5 |
| Тк | Овощи тушёные | 150 | 2,14 | 4,59 | 13,84 | 105,3 | 0 | 1,17 | 29,47 | 72.3 | 2.81 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 26,15 | 122,5 | 0 | 0,06 | 0 | 9 | 2,33 |
| тк | Чай | 200 | 0,18 | 0 | 11,84 | 40 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | Углеводы |
| 47,39 | 60,16 | 258,25 | 1741,5 |

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| тк | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,46 | 9,9 | 34,54 | 213 | 35,25 | 1,35 | 0,65 | 63,78 | 0,12 |
| тк | Какао на молоке | 200 | 4.02 | 4.18 | 23,76 | 148,72 | 0 | 0,59 | 0,61 | 65,78 | 1,2 |
| тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6,27 | 18,99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| тк | Масло сливочное | 10 | 0,14 | 7,26 | 0,1 | 66,14 | 59 | 0,001 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| тк | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 28,75 | 119 | 0 | 0,12 | 8 | 86 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| тк | Морковь отварная | 60 | 0,9 | 0,06 | 5,28 | 25,2 | 0 | 0.01 | 6 | 22,2 | 0,84 |
| тк | Суп гороховый со сметаной | 200 | 4,3 | 3,8 | 8,08 | 83,63 | 7,68 | 0,06 | 35 | 34,6 | 6,08 |
| тк | Гуляш из отварного мяса | 100 | 18,52 | 9,27 | 4,32 | 117,65 | 18,1 | 0,4 | 0 | 36,9 | 3,6 |
| тк | Вермишель отварная | 150 | 3,81 | 3,09 | 23,63 | 137,53 | 0 | 40.4 | 0 | 10.4 | 0.8 |
| тк | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0 | 19,78 | 97,18 | 0 | 0.17 | 0,67 | 21.6 | 1,3 |
| тк | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,48 | 41,84 | 196 | 0 | 0.11 | 0 | 14,4 | 3,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| тк | Булочка «Веснушка» | 80 | 6,48 | 8,2 | 30,37 | 261,23 | 0 | 6,4 | 0 | 3,2 | 6.4 |
| тк | Кисель | 200 | 0,08 | 0 | 20,76 | 107,36 | 0 | 0,09 | 4.22 | 9.16 | 0,14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 54,5 | 52,5 | 260,2 | 1730,85 |

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тичес-кая цен-ность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша «Дружба» молочная | 150 | 4,85 | 7,43 | 25,91 | 159,75 | 26,44 | 1,01 | 0,49 | 47,84 | 0,09 |
| Тк | Какао на молоке | 160 | 3.22 | 3,34 | 19.01 | 118,98 | 0 | 0,47 | 0.49 | 52,64 | 0,96 |
| Тк | Печенье | 30 | 2,19 | 6.27 | 18.99 | 141,15 | 3 | 0,02 | 0 | 8.7 | 0.6 |
| Тк | Масло сливочное | 6 | 0.08 | 4,36 | 0.06 | 39.68 | 35.4 | 0.001 | 0 | 1,44 | 0.012 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок фруктовый | 160 | 0,8 | 0 | 23 | 95.2 | 0 | 0,1 | 6,4 | 68,8 | 1,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Морковь отварная | 40 | 0.6 | 0,04 | 3.54 | 16,88 | 0 | 0.007 | 4.02 | 14,87 | 0,56 |
| Тк | Суп гороховый со сметаной | 150 | 2,58 | 2,28 | 4,85 | 50,18 | 4,61 | 0,04 | 21 | 20,76 | 3,65 |
| Тк | Гуляш из отварного мяса | 80 | 14,82 | 7,42 | 3,46 | 94,12 | 14.48 | 0,32 | 0 | 29,52 | 2,88 |
| Тк | Вермишель отварная | 130 | 3,31 | 2,69 | 20,56 | 119,65 | 0 | 35,15 | 0 | 9,05 | 0,7 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 160 | 0,42 | 0 | 15,82 | 77,74 | 0 | 0,14 | 0,54 | 17,28 | 1,04 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 147 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Булочка «Веснушка» | 60 | 4,86 | 6,15 | 22,78 | 195,92 | 0 | 4,8 | 0 | 2,4 | 4,8 |
| тк | Кисель | 160 | 0,06 | 0 | 16,61 | 85,89 | 0 | 0,07 | 3,38 | 7,34 | 0,11 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 42,51 | 40,95 | 202,96 | 1350,06 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша манная молочная | 200 | 4,52 | 4,07 | 30,57 | 177,0 | 0 | 0,65 | 0 | 24 | 0.4 |
| Тк | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,11 | 0 | 0,12 | 55,7 | 22,42 | 0.3 |
| Тк | Бутерброд со сливочным маслом | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 | 3 | 0,02 | 0 | 8,7 | 0,6 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,33 | 0 | 0.12 | 8 | 86 | 1.3 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Морковь отварная | 50 | 4 | 3,8 | 6,7 | 75,61 | 0,2 | 0.03 | 1,65 | 15 | 0,17 |
| Тк | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 1,7 | 2,3 | 11,43 | 73,2 | 0 | 0,09 | 6,6 | 19,2 | 0,77 |
| Тк | Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,89 | 10,19 | 3,27 | 155,71 | 0 | 0,03 | 0,53 | 23,25 | 0,99 |
| Тк | Макароны отварные | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168 | 0 | 0,04 | 0 | 4,86 | 1,09 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0 | 0,002 | 0,4 | 31,82 | 1,24 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 60 | 4,02 | 0,42 | 30,18 | 144 | 0 | 0.1 | 0 | 14.4 | 3.73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Тк | Рагу из овощей | 150 | 2,40 | 11,33 | 13,59 | 166 | 0 | 0,07 | 8,27 | 37,8 | 0,87 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72 | 0 | 0,06 | 0 | 9 | 2,33 |
| тк | Чай | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,4 | 0 | 0 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | Углеводы |
| 44,02 | 43,97 | 226,91 | 1483,36 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Приём пищи, наименование блюда | Мас-са пор-ции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минераль-ные вещества (мг) | |
| Б | Ж | У | А | В1 | С | Са | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Каша манная молочная | 150 | 3,4 | 3,96 | 22,94 | 141 | 0 | 0,03 | 0 | 8,4 | 0,34 |
| Тк | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0 | 0,03 | 0,98 | 94,3 | 0,10 |
| Тк | Бутерброд со сливочным маслом | 20/4 | 1,54 | 4,36 | 14,62 | 108 | 3 | 0,02 | 0 | 8.7 | 0.6 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | |
| Тк | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 0 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Тк | Морковь отварная | 40 | 3 | 2,9 | 5,02 | 50 | 0,26 | 0,08 | 8,82 | 17,24 | 0,54 |
| Тк | Суп картофельный с рисовой крупой | 150 | 1,31 | 1,7 | 8,57 | 54,9 | 0 | 0,07 | 4,95 | 14,4 | 0.58 |
| Тк | Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,31 | 8,15 | 2,62 | 124,57 | 0 | 0,02 | 0,55 | 18,6 | 0,79 |
| Тк | Макароны отварные | 130 | 4,77 | 3,96 | 22,91 | 145,6 | 0 | 0,03 | 0 | 4,21 | 0,94 |
| Тк | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,98 | 73,45 | 0 | 0,002 | 0,36 | 28,64 | 1,12 |
| Тк | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 120 | 0 | 0,08 | 0 | 10,8 | 2,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| тк | Рагу из овощей | 130 | 2,11 | 11,28 | 11,87 | 157,3 | 0 | 0,07 | 7,19 | 33,41 | 0,77 |
| тк | Хлеб пшеничный | 20 | 1,34 | 0,14 | 10,06 | 48 | 0 | 0,04 | 0 | 5,4 | 1,4 |
| тк | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0 | 0 | 0,03 | 10,0 | 0,28 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность,ккал |
| белки | жиры | Углеводы |
| 34,66 | 39,18 | 186,24 | 1229,82 |