

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ Рождественской СОШ  
О.А.Кириллова  
Приказ 01-02-1/4 от 10.01.2021



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 ДО 7 ЛЕТ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
РОЖДЕСТВЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
(ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА)**

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи ( время)	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			1.5-3л	3-7л	Б	Ж	У	1.5 – 3 г	3 – 7 лет	В1	В2	С	Са	Fe
№ 112	Завтрак 8.15-8.30	Суп молочный вермишелевый	180	200	5.7	4.9	21.7	187.04	233.8	0.08	0	1	149	1.5
		Бутерброд с повидлом	30	50	11.63	24.74	26.76	91.57	143.86	0.23	0.18	0.53	409.39	1.75
№ 430		Чай с сахаром	150	180	0.15	0.08	11.25	62.6	125.37	0	0.03	0	3.75	0.75
		<b>Итого: 25%</b>			<b>17.48</b>	<b>29.72</b>	<b>59.71</b>	<b>341.21</b>	<b>503.03</b>	<b>0.31</b>	<b>0.21</b>	<b>1.53</b>	<b>562.14</b>	<b>4</b>
№ 442	Второй завтрак 10.00	Сок	100	100	0.75	0.15	14.85	43	48	0.02	0.02	3	10.5	2.1
		<b>Итого: 5%</b>			<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>14.85</b>	<b>143</b>	<b>148</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>10.5</b>	<b>2.1</b>
№ 17	Обед 11.10 -12.20	Суп крестьянский полевой	200	250	1.21	0.81	6.6	138.25	238.25	0.04	0.01	0	4.21	0.54
№ 355		Картофельное пюре	130	150	3.1	5.4	20.3	141	282	0.14	0.08	5	47	1.1
№ 231		Рыба пропаренная	65	75	10.2	5.5	4.6	108.8	216.9	0.1	0.02	1.5	34.8	0.9
№ 16		Салат из свеклы с чесноком	45	65	1	3	5.8	51.7	103.53	0	0.04	2.7	22.7	0.9
№ 402		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.6	0.1	31.7	75.5	151	0.02	0.02	0.4	20.57	0.34
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 45%</b>			<b>18.41</b>	<b>15.11</b>	<b>83.8</b>	<b>586.65</b>	<b>1075.18</b>	<b>0.3</b>	<b>0.17</b>	<b>9.6</b>	<b>129.28</b>	<b>3.78</b>
№ 471	Полдник 15.30	Булочка	80	100	10.48	10.9	33.11	201.11	229.84	0.08	0.16	0.05	67.84	0.91
№ 430		Чай с сахаром	150	180	0.15	0.08	11.25	62.6	125.37	0	0.03	0	3.75	0.75
		<b>Итого: 25%</b>			<b>10.63</b>	<b>10.98</b>	<b>44.36</b>	<b>363.71</b>	<b>355.21</b>	<b>0.08</b>	<b>0.19</b>	<b>0.05</b>	<b>71.59</b>	<b>1.66</b>
		<b>Итого за день:</b>			<b>47.27</b>	<b>55.96</b>	<b>202.72</b>	<b>1434.57</b>	<b>2081.42</b>	<b>0.71</b>	<b>0.59</b>	<b>14.18</b>	<b>588.97</b>	<b>11.54</b>

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи (время)	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			1.5-3г	3-7л	Б	Ж	У	1.5-3г	3-7л	В1	В2	С	Са	Fe
№189	Завтрак 8.15 –8.30	Каша манная молочная	180	200	3.04	4.96	16	300.22	375.28	0.03	0.1	0.45	95	0.26
		Бутерброд с маслом	30	50	11.63	24.74	26.76	91.57	143.86	0.23	0.18	0.53	409.38	1.75
№ 432		Кофейный напиток	150	180	1.5	1.3	22.4	107	149	0.02	0.07	0.54	110.5	0.27
		<b>Итого: 25%</b>			<b>16.17</b>	<b>31</b>	<b>65.16</b>	<b>498.79</b>	<b>668.14</b>	<b>0.28</b>	<b>0.35</b>	<b>1.52</b>	<b>614.88</b>	<b>2.28</b>
	Второй завтрак 10.00	Яблоко	100	100	0.3	0.3	8.3	40	45	0	0	8.5	13.6	1.9
		<b>Итого: 5%</b>			<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8.3</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.5</b>	<b>13.6</b>	<b>1.9</b>
№ 18	Обед 11.10- 12.20	Суп куриный с клецками	200	250	2.55	0.86	8.45	72.55	245.10	0.06	0.06	2.12	17.6	0.52
№ 184		Каша гречневая рассыпчатая	130	150	5.7	4.82	27.45	270.51	324.61	0.14	0.07	0	9.49	0.03
№ 259		Гуляш из говядины	65	75	16.49	16.7	3.26	169.4	228.9	0.04	0.08	1.05	14.7	2.1
		Салат из кукурузы с яйцом	45	65	1.21	7.09	9.69	47.66	151	0.01	0.02	0.4	20.57	0.34
№ 411		Кисель	150	180	0.1	0.1	27.9	113	131	0.01	0.02	0.01	5	0.4
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	6	1	44.33	31.45	52.42	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 45%</b>			<b>32.05</b>	<b>30.57</b>	<b>121.08</b>	<b>704.57</b>	<b>1133.03</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>	<b>3.58</b>	<b>67.36</b>	<b>3.39</b>
№ 287	Полдник 15.30	Омлет с сосисками	120	120	13.5	24.5	2.3	285.1	285.1	0.1	0.05	0.01	85.6	2.3
№ 430		Чай с сахаром	150	180	6.1	5.3	10.1	98.35	117.83	0.08	0.1	3	252	2
		Хлеб пшеничный	20	30	6.14	2.14	41.86	34.42	67.7	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 25 %</b>			<b>25.74</b>	<b>31.94</b>	<b>54.26</b>	<b>417.87</b>	<b>417.87</b>	<b>0.18</b>	<b>0.15</b>	<b>3.01</b>	<b>337.6</b>	<b>4.3</b>
		<b>Итого за день</b>			<b>74.26</b>	<b>93.81</b>	<b>248.8</b>	<b>1661.23</b>	<b>2264.04</b>	<b>0.72</b>	<b>0.75</b>	<b>16.6</b>	<b>1033.4</b>	<b>11.87</b>

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет

№ рецепта	Прием пищи (время)	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			1.5-3г	3 – 7л	Б	Ж	У	1.5 -3 г	3 – 7 л	В1	В2	С	Ca	Fe
№ 189	Завтрак 8.15 – 8.30	Каша овсяная « Геркулес»	180	200	6.73	9.9	24.95	201	212.6	0.13	0.24	1.32	154.44	2.64
		Бутерброд с вар.сгущенкой	30	50	11.63	24.74	26.76	91.57	143.86	0.23	0.18	0.53	409.38	1.75
№432		Чай с молоком	150	180	1.56	1.62	8.85	98.35	109.28	0.01	0.07	0.33	64.05	0.32
		<b>Итого: 25%</b>			<b>19.92</b>	<b>36.26</b>	<b>60.56</b>	<b>390.92</b>	<b>465.74</b>	<b>0.37</b>	<b>0.49</b>	<b>2.18</b>	<b>627.87</b>	<b>4.71</b>
№ 156	Второй завтрак 10.00	Молоко кипяченое	100	100	6.1	5.3	10.1	113	149	0.08	0.05	3	252	2
		<b>Итого: 5%</b>			<b>6.1</b>	<b>5.3</b>	<b>10.1</b>	<b>113</b>	<b>149</b>	<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>3</b>	<b>252</b>	<b>2</b>
№ 76	Обед 11.10- 12.20	Борщ с морс.кап. и сметаной	200	250	2.96	4.18	11.93	114.24	142.8	0.1	0.13	2.13	23.92	1.03
№9		Картофель тушеный	150	180	2.04	3.29	13.31	161.72	294.06	0.11	6.71	9.43	9.78	0.95
№ 10		Соленый огурец	45	65	0.8	0.1	3.4	14	21	0	0	0	0	0
№ 402		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.6	0.1	31.7	75.5	151	0.02	0.02	0.4	20.57	0.34
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 45 %</b>			<b>8.7</b>	<b>7.97</b>	<b>75.14</b>	<b>536.86</b>	<b>792.36</b>	<b>0.23</b>	<b>6.86</b>	<b>11.9</b>	<b>54.27</b>	<b>2.32</b>
	Полдник 15.30	Творожная запеканка со сгущенным молоком	60\5	80\5	11,14	7,29	14,86	169,53	169,53	0	0	0	13,4	0,35
№ 430		Чай с сахаром	150	180	6.1	5.3	10.1	98.35	117.83	0.08	0.1	3	252	2
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 25 %</b>			<b>19.54</b>	<b>12.89</b>	<b>39.76</b>	<b>339.28</b>	<b>370.86</b>	<b>0.08</b>	<b>0.1</b>	<b>3</b>	<b>265.4</b>	<b>2.35</b>
					<b>54.26</b>	<b>62.42</b>	<b>186.56</b>	<b>1380.06</b>	<b>1777.96</b>	<b>0.76</b>	<b>7.5</b>	<b>20.1</b>	<b>1199.54</b>	<b>11.38</b>

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи (время)	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины ( мг)			Минеральные вещества ( мг)	
			1.5-3г	3-7 л	Б	Ж	У	1.5-3г	3-7 л	В1	В2	С	Са	Fe
№21	Завтрак 8.15 – 8.30	Каша молочная кукурузная	180	200	3.49	5.21	12.5	222.38	277.98	0.05	0.11	0.45	92.24	0.75
		Бутерброд с повидлом	30	50	11.63	24.74	26.76	91.57	143.86	0.23	0.18	0.53	409.3 9	1.75
№433		Какао на молоке	150	180	2.9	2.5	24.8	134	149	0.02	0.04	1	121	1
		<b>Итого: 25 %</b>			<b>18.02</b>	<b>32.45</b>	<b>64.06</b>	<b>447.95</b>	<b>570.84</b>	<b>0.3</b>	<b>0.33</b>	<b>1.98</b>	<b>622.6</b>	<b>3.5</b>
	Второй завтрак 10.00	Йогурт	100	100	2.5	1.2	18.1	94	97	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 5%</b>			<b>2.5</b>	<b>1.2</b>	<b>18.1</b>	<b>94</b>	<b>97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
№ 99	Обед 11.10 -12.20	Суп гороховый	200	250	6.66	4.68	19.34	146.64	219.8	0.17	0.13	6.24	52	1.98
№ 449		Плов	150	180	2.17	3.12	5.36	155.8	311.64	0.07	7.02	2.09	36.72	0.49
№ 35		Салат из свеклы с сахаром	45	65	0.96	6.06	4.44	76.2	82.2	0.02	0.01	16.8	27	0.66
№ 411		Кисель	150	180	0.1	0.1	27.9	113	131	0.01	0.02	0.01	5	0.4
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 45%</b>			<b>12.19</b>	<b>14.26</b>	<b>71.84</b>	<b>563.04</b>	<b>828.14</b>	<b>0.27</b>	<b>7.18</b>	<b>25.14</b>	<b>120.7</b>	<b>3.53</b>
№447	Полдник 15.30	Блинчики со сгущенным молоком	120	120	5,6	3,01	43,02	222,54	222,54	0.1	0.06	0	23,5	1,2
№ 430		Чай с сахаром	150	180	6.1	5.3	10.1	98.35	117.83	0.08	0.1	3	252	2
		<b>Итого: 25%</b>			<b>11,7</b>	<b>8,31</b>	<b>53,12</b>	<b>320,89</b>	<b>340,37</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>3</b>	<b>275,5</b>	<b>3,2</b>
		<b>Итого за день</b>			<b>44,41</b>	<b>56,22</b>	<b>207,12</b>	<b>1425,88</b>	<b>1836,35</b>	<b>0,75</b>	<b>7,67</b>	<b>30,12</b>	<b>1018,</b> <b>8</b>	<b>10,23</b>

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет

№ рецепта	Прием пищи (время)	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			1.5-3г	3 – 7л	Б	Ж	У	1.5-3г	3 – 7л	В1	В2	С	Са	Fe
№ 189	Завтрак 8.15- 8.30	Каша молочная пшеничная	180	200	3.04	4.96	16	300.22	375.28	0.03	0.1	0.45	95	0.26
		Бутерброд с маслом	30	50	11.63	24.74	26.76	91.57	143.86	0.23	0.18	0.53	409.38	1.75
№ 430		Чай с сахаром	150	180	0.15	0.08	11.25	62.6	125.37	0	0.03	0	3.75	0.75
		<b>Итого: 25%</b>			<b>14.82</b>	<b>29.78</b>	<b>54.01</b>	<b>454.39</b>	<b>644.51</b>	<b>0.26</b>	<b>0.31</b>	<b>0.98</b>	<b>508.13</b>	<b>2.76</b>
№442	Завтрак 10.00	Компот (абрикосовый, персиковый)	100	100	0.2	0.9	8.1	36.5	73	0.02	0.02	60	0.3	34
		<b>Итого: 5%</b>			<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>8.1</b>	<b>36.5</b>	<b>73</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>60</b>	<b>0.3</b>	<b>34</b>
№ 91	Обед 11.10-12.20	Рассольник со сметаной	200	250	0.84	0.67	3.69	97.34	221.68	0.03	0.02	9.84	25.9	0.31
№ 3		Рожки с маслом	130	150	3.9	4.1	20.48	138.25	153.7	0.04	0.01	0	4.21	0.54
№ 11		Котлета мясная	65	75	11.44	12.42	8.11	194.51	237.1	0.06	0.13	0.22	67.69	1.01
№ 16		Салат из зел.гор и лука	45	65	1	3	5.8	51.7	103.53	0	0.04	2.7	22.7	0.9
№ 402		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.6	0.1	31.7	75.5	151	0.02	0.02	0.4	20.57	0.34
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 45%</b>			<b>20.08</b>	<b>20.59</b>	<b>84.58</b>	<b>628.7</b>	<b>950.51</b>	<b>0.15</b>	<b>0.22</b>	<b>13.16</b>	<b>20.57</b>	<b>3.1</b>
№ 14	Полдник 15.30	Каша гречневая рассыпчатая	120	120	5.7	4.82	27.45	270.51	324.61	0.14	0.07	0	9.49	0.03
№ 430		Чай с сахаром	150	180	0.15	0.08	11.25	62.6	125.37	0	0.03	0	3.75	0.75
		Печенье	7	20	1.5	2	14.9	83.4	94.1	0	0	0	5.8	0.4
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 25%</b>			<b>9.65</b>	<b>7.2</b>	<b>68.4</b>	<b>487.91</b>	<b>627.58</b>	<b>0.14</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>19.04</b>	<b>1.18</b>
		<b>Итого за день</b>			<b>44.75</b>	<b>58.47</b>	<b>215.09</b>	<b>1607.5</b>	<b>2295.6</b>	<b>0.57</b>	<b>0.65</b>	<b>74.14</b>	<b>548.04</b>	<b>41.04</b>



День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи (время)	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины ( мг)			Минеральные вещества	
			1.5-3г	3 – 7л	Б	Ж	У	1.5 – 3г	3 – 7 л	В1	В2	С	Са	Fe
№ 25	Завтрак 8.15 – 8.30	Каша молочная « Дружба»	180	200	3.16	5.09	13.17	111.58	167.6	0.04	0.1	0.45	91.9	0.27
		Бутерброд с вар.сгущенкой	30	50	11.63	24.74	26.76	91.57	143.86	0.23	0.18	0.53	409.38	1.75
№ 432		Кофейный напиток	150	180	1.5	1.3	22.4	107	149	0.02	0.07	0.54	110.5	0.27
		<b>Итого: 25 %</b>			<b>16.29</b>	<b>31.13</b>	<b>62.33</b>	<b>310.15</b>	<b>460.46</b>	<b>0.29</b>	<b>0.35</b>	<b>1.52</b>	<b>611.78</b>	<b>2.29</b>
№ 442	Второй завтрак 10.00	Сок	100	100	0.75	0.15	14.85	43	48	0.02	0.02	3	10.5	2.1
		<b>Итого: 5%</b>			<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>14.85</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>3</b>	<b>10.5</b>	<b>2.1</b>
№ 83	Обед 11.10– 12.20	Суп « Щи со сметаной»	200	250	0.84	0.67	3.69	49.32	174.52	0.03	0.02	9.87	25.9	0.31
№ 355		Картофельное пюре	130	150	3.1	5.4	20.3	141	282	0.14	0.08	5	47	1.1
№ 283		Тефтели в молочном соусе	65	75	9.3	16.5	12.6	234.9	328.4	0	0	0.9	34.5	1.1
№ 10		Соленый огурец	45	65	0.8	0.1	3.4	14	21	0	0	0	0	0
№ 411		Кисель	150	180	0.1	0.1	27.9	113	131	0.01	0.02	0.01	5	0.4
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 45%</b>			<b>16.44</b>	<b>23.07</b>	<b>82.69</b>	<b>623.62</b>	<b>1020.42</b>	<b>0.18</b>	<b>0.12</b>	<b>15.78</b>	<b>112.4</b>	<b>2.91</b>
	Полдник 15.30	Творожная запеканка со сгущенным молоком	60\5	80\5	11,14	7,29	14,86	169,53	169,53	0	0	0	13,4	0,35
№ 430		Чай с сахаром	150	180	6.1	5.3	10.1	98.35	117.83	0.08	0.1	3	252	2
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 25 %</b>			<b>19.54</b>	<b>12.89</b>	<b>39.76</b>	<b>339.28</b>	<b>370.86</b>	<b>0.08</b>	<b>0.1</b>	<b>3</b>	<b>265.4</b>	<b>2.35</b>
		<b>Итого за день</b>			<b>53.02</b>	<b>67.24</b>	<b>199.63</b>	<b>1316.05</b>	<b>1899.74</b>	<b>0.57</b>	<b>0.59</b>	<b>23.3</b>	<b>1000.08</b>	<b>9.65</b>

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет

№ рецепта	Прием пищи ( время)	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			1.5-3г	3 – 7л	Б	Ж	У	1.5 – 3г	3 – 7л	В1	В2	С	Са	Fe
№ 189	Завтрак 8.15-8.30	Каша молочная пшеничная	180	200	3.38	5.21	12.93	225.4	281.18	0.05	0.1	0.45	92.93	0.36
		Бутерброд с повидлом	30	50	11.63	24.74	26.76	91.57	143.86	0.23	0.18	0.53	409.39	1.75
№ 430		Чай с сахаром	150	180	0.15	0.08	11.25	62.6	125.37	0	0.03	0	3.75	0.75
		<b>Итого: 25 %</b>			<b>15.16</b>	<b>30.03</b>	<b>50.94</b>	<b>379.57</b>	<b>550.41</b>	<b>0.28</b>	<b>0.31</b>	<b>0.98</b>	<b>506.07</b>	<b>2.86</b>
	Второй завтрак 10.00	Яблоко	100	100	0.3	0.3	8.3	40	45	0	0	8.5	13.6	1.9
		<b>Итого: 5%</b>			<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>8.3</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.5</b>	<b>13.6</b>	<b>1.9</b>
№ 335	Обед 11.10-12.20	Суп фасолевый со сметаной	200	250	2.86	0.24	8.06	74	96.64	0.1	0.13	2.13	23.92	1.06
№ 3		Рожки с маслом	130	150	3.9	4.1	20.48	138.25	153.7	0.04	0.01	0	4.21	0.54
№ 231		Рыба пропаренная	65	75	10.2	5.5	4.6	108.8	216.9	0.1	0.02	1.5	34.8	0.9
		Салат из кукурузы с яйцом	45	65	1.21	7.09	9.69	47.66	151	0.01	0.02	0.4	20.57	0.34
№ 402		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.6	0.1	31.7	75.5	151	0.02	0.02	0.4	20.57	0.34
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 45%</b>			<b>21.07</b>	<b>17.33</b>	<b>89.33</b>	<b>515.61</b>	<b>852.74</b>	<b>0.27</b>	<b>0.18</b>	<b>4.43</b>	<b>83.84</b>	<b>3.18</b>
№ 23	Полдник 15.30	Гренки	80	80	15.2	1.6	97.2	476	476	0.22	0.06	0	40	2.2
№ 430		Чай с сахаром	150	180	0.15	0.08	11.25	62.6	125.37	0	0.03	0	3.75	0.75
		<b>Итого: 25%</b>			<b>15.35</b>	<b>1.68</b>	<b>108.45</b>	<b>538.6</b>	<b>601.37</b>	<b>0.22</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>43.75</b>	<b>2.95</b>
		<b>Итого за день</b>			<b>51.88</b>	<b>49.34</b>	<b>249.52</b>	<b>1473.78</b>	<b>2049.52</b>	<b>0.79</b>	<b>0.59</b>	<b>13.91</b>	<b>647.26</b>	<b>10.89</b>



День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи ( время)	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			1.5-3г	3 – 7л	Б	Ж	У	1.5 – 3г	3 – 7л	В1	В2	С	Са	Fe
№189	Завтрак 8.15 –8.30	Каша манная молочная	180	200	3.04	4.96	16	300.22	375.28	0.03	0.1	0.45	95	0.26
		Бутерброд с маслом	30	50	11.63	24.74	26.76	91.57	143.86	0.23	0.18	0.53	409.38	1.75
№433		Какао на молоке	150	180	2.9	2.5	24.8	134	149	0.02	0.04	1	121	1
		<b>Итого: 25%</b>			<b>17.57</b>	<b>32.2</b>	<b>67.56</b>	<b>525.79</b>	<b>668.14</b>	<b>0.18</b>	<b>0.23</b>	<b>1.98</b>	<b>625.38</b>	<b>3.01</b>
№ 156	Второй завтрак 10.00	Молоко кипяченое	100	100	6.1	5.3	10.1	113	149	0.08	0.05	3	252	2
		<b>Итого: 5%</b>			<b>6.1</b>	<b>5.3</b>	<b>10.1</b>	<b>113</b>	<b>149</b>	<b>0.08</b>	<b>0.05</b>	<b>3</b>	<b>252</b>	<b>2</b>
№ 19	Обед 11.10-12.20	Суп « Свекольник со сметаной»	200	250	2.86	0.24	8.06	114.24	142.8	0.1	0.13	2.13	23.92	1.03
№ 449		Плов	150	180	2.17	3.12	5.36	155.8	311.64	0.07	7.02	2.09	36.72	0.49
№ 16		Салат из свеклы с чесноком	45	65	1	3	5.8	51.7	103.53	0	0.04	2.7	22.7	0.9
№ 411		Кисель	150	180	0.1	0.1	27.9	113	131	0.01	0.02	0.01	5	0.4
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 45%</b>			<b>8.43</b>	<b>6.76</b>	<b>61.92</b>	<b>506.14</b>	<b>772.47</b>	<b>0.18</b>	<b>7.21</b>	<b>6.93</b>	<b>88.34</b>	<b>2.82</b>
№ 3	Полдник 15.30	Рожки с маслом	130	150	3.9	4.1	20.48	138.25	153.7	0.04	0.01	0	4.21	0.54
№ 430		Чай с сахаром	150	180	0.15	0.08	11.25	62.6	125.37	0	0.03	0	3.75	0.75
		Печенье	7	20	1.5	2	14.9	83.4	94.1	0	0	0	5.8	0.4
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 25 %</b>			<b>7.85</b>	<b>6.48</b>	<b>61.43</b>	<b>355.65</b>	<b>456.67</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>13.76</b>	<b>1.69</b>
		<b>Итого за день</b>			<b>39.95</b>	<b>50.74</b>	<b>201.01</b>	<b>1500.58</b>	<b>2046.28</b>	<b>0.48</b>	<b>7.53</b>	<b>11.91</b>	<b>979.48</b>	<b>9.52</b>

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи ( время)	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			1.5-3г	3 – 7л	Б	Ж	У	1.5 – 3г	3 – 7л	В1	В2	С	Са	Fe
№ 112	Завтрак 8.15-8.30	Суп молочный вермишелевый	180	200	5.7	4.9	21.7	187.04	233.8	0.08	0	1	149	1.5
		Бутерброд с вар.сгущенкой	30	50	11.63	24.74	26.76	91.57	143.86	0.23	0.18	0.53	409.38	1.75
№ 430		Чай с сахаром	150	180	0.15	0.08	11.25	62.6	125.37	0	0.03	0	3.75	0.75
		<b>Итого: 25%</b>			<b>17.48</b>	<b>29.72</b>	<b>59.71</b>	<b>341.21</b>	<b>503.03</b>	<b>0.31</b>	<b>0.21</b>	<b>1.53</b>	<b>562.13</b>	<b>4</b>
	Второй завтрак 10.00	Йогурт	100	100	2.5	1.2	18.1	94	97	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 5%</b>			<b>2.5</b>	<b>1.2</b>	<b>18.1</b>	<b>194</b>	<b>197</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
№ 18	Обед 11.10-12.20	Суп рыбный из консервов	200	250	4.07	1.04	6.66	120.68	150.85	0.04	0.04	3.21	43.17	0.52
№9		Картофель тушеный	150	180	2.04	3.29	13.31	161.72	294.06	0.11	6.71	9.43	9.78	0.95
№ 10		Соленый огурец	45	65	0.8	0.1	3.4	14	21	0	0	0	0	0
№ 402		Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.6	0.1	31.7	75.5	151	0.02	0.02	0.4	20.57	0.34
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 45%</b>			<b>9.81</b>	<b>4.83</b>	<b>69.87</b>	<b>443.3</b>	<b>700.41</b>	<b>0.17</b>	<b>6.77</b>	<b>13.04</b>	<b>73.52</b>	<b>1.81</b>
№ 471	Полдник 15.30	Булочка	80	100	10.48	10.9	33.11	201.11	229.84	0.08	0.16	0.05	67.84	0.91
№ 430		Чай с сахаром	150	180	0.15	0.08	11.25	62.6	125.37	0	0.03	0	3.75	0.75
		<b>Итого: 25%</b>			<b>10.63</b>	<b>10.98</b>	<b>44.36</b>	<b>363.71</b>	<b>455.21</b>	<b>0.08</b>	<b>0.19</b>	<b>0.05</b>	<b>71.59</b>	<b>1.66</b>
		<b>Итого за день</b>			<b>40.42</b>	<b>46.73</b>	<b>192.04</b>	<b>1342.22</b>	<b>1855.65</b>	<b>0.56</b>	<b>7.17</b>	<b>14.62</b>	<b>707.24</b>	<b>7.47</b>

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 1.5 – 7 лет.

№ рецепта	Прием пищи ( время)	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			1.5-3г	3-7л	Б	Ж	У	1.5-3г	3-7л	B1	B2	C	Ca	Fe
№ 189	Завтрак 8.15-8.30	Каша молочная рисовая	180	200	3.02	4.98	15.66	239	298.75	0.03	0.11	0.45	94.37	0.2
		Бутерброд с повидлом	30	50	11.63	24.74	26.76	91.57	143.86	0.23	0.18	0.53	409.39	1.7
№ 432		Кофейный напиток	150	180	1.5	1.3	22.4	107	149	0.02	0.07	0.54	110.5	0.2
		<b>Итого: 25%</b>			<b>16.15</b>	<b>31.02</b>	<b>64.82</b>	<b>437.57</b>	<b>591.61</b>	<b>0.28</b>	<b>0.36</b>	<b>1.52</b>	<b>614.26</b>	<b>2.1</b>
№442	Завтрак 10.00	Компот (абрикосовый, персиковый)	100	100	0.2	0.9	8.1	36.5	73	0.02	0.02	60	0.3	34
		<b>Итого: 5%</b>			<b>0.2</b>	<b>0.9</b>	<b>8.1</b>	<b>36.5</b>	<b>73</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>60</b>	<b>0.3</b>	<b>34</b>
№ 135	Обед 11.10-12.20	Суп с фрикадельками	200	250	9.12	6.2	17.92	158.4	247.4	0.06	0.06	2.12	17.6	0.52
№ 184		Каша гречневая рассыпчатая	130	150	5.7	4.82	27.45	270.51	324.61	0.14	0.07	0	9.49	0.03
№ 259		Гуляш из говядины	65	75	16.49	16.7	3.26	169.4	228.9	0.04	0.08	1.05	14.7	2.1
№ 411		Кисель	150	180	0.1	0.1	27.9	113	131	0.01	0.02	0.01	5	0.4
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 45%</b>			<b>33.71</b>	<b>28.12</b>	<b>91.33</b>	<b>682.71</b>	<b>815.41</b>	<b>0.25</b>	<b>0.23</b>	<b>3.18</b>	<b>46.79</b>	<b>3.05</b>
№ 221	Полдник 15.30	Салат витаминный « Зимний»	120	120	1.14	7.15	7.86	185.6	371.2	0.03	0.04	19	41.92	1
№ 430		Чай с сахаром	150	180	0.15	0.08	11.25	62.6	125.37	0	0.03	0	3.75	0.75
		Печенье	7	20	1.5	2	14.9	83.4	94.1	0	0	0	5.8	0.4
№ 471		Хлеб ржаной	30	50	2.3	0.3	14.8	71.4	83.5	0	0	0	0	0
		<b>Итого: 25%</b>			<b>5.09</b>	<b>9.53</b>	<b>48.81</b>	<b>403</b>	<b>674.17</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>19</b>	<b>51.47</b>	<b>2.15</b>
					<b>55.15</b>	<b>69.57</b>	<b>213.06</b>	<b>1559.78</b>	<b>2154.19</b>	<b>0.58</b>	<b>0.68</b>	<b>83.7</b>	<b>712.82</b>	<b>41.5</b>