



УТВЕРЖАЮ
Заведующий ДОУ №3
А.Ю. Костеева
2022 г.

**Основное (цикличное) меню
 для детей от 1.5 до 7 лет
 по ДОУ № 3 « Орлёнок»**

День 1(1 неделя) – ясли (с 1,5 до 3 лет)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
99	Каша ячневая вязкая молочная	150 г	4.98	5.69	21.1	153	0.09	0,06	21.1	148.85	0,41
503	Чай с сахаром	150 г	0,1	0,0	15,0	46.6	0,0	0,0	0,0	5	0,4
111	Масло сливочное	5 г	0,25	4,125	0,04			0,005		0,6	0,1
117	Батон нарезной	30 г	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,009		5,7	0,36
		335	7.58	10.685	51.56	277.6	0.12	0,074	21.1	160.15	1.270
2 Завтрак											
538	Напиток из шиповника	100 г	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35	6	0,73
		100	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35	65	0,73
Обед											
133	Борщ со свежей капустой и	150 г	1,05	3,0	6,3	57	0,02	0,02	6,1	20	0,6

488	картофелем, мясо, сметана	5 г	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
297	Макаронные изделия отварные	100 г	3.74	0.36	19.2	95.5	0,029	0,007	0,007	4.4	0,44
386	Котлеты мясные	60 г	10,6	10,5	8,5	171	0,05	0,09	0,0	23	1,6
527	Компот из смеси сухофруктов	150 г	0,37	0,0	20,2	82	0,01	0,02	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5
Всего:		505	18.49	15.01	67.68	482.6	0.18	0,172	6.497	86.8	5.25
Полдник											
583	Булочка домашняя	40 г	2.8	5.7	24.1	155.6	0,04	0,02	0	5.7	0,2
534	Молоко кипяченое	100 г	3.06	2.4	4.8	52	0,04	0,14	1,3	120	0,1
		210	5.86	7.6	28.9	207.6	0,08	0,16	1.3	125.7	0.3
Итого		1150	32.26	33.428	159.54	1015.8	0.386	0.432	63.193	437.65	7.55

День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
93	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес молочная"	150 г	5,3	7,0	21,6	151	0,12	0,15	1,1	117	0,9
248	Какао с молоком	150 г	1	1,08	10.83	75	0,03	0,03	0,83	91.48	0,83
106	Сыр порционный	10 г	2,3	2,9	0	36	0,004	0,03	0,07	88	0,1
117	Батон нарезной	15 г	2,25	0,87	15,42	29	0,03	0,009		5,7	0,36
		3325	10,85	11.85	47.85	291	0,184	0,219	2	302.18	2,19
2 Завтрак											

118	Фрукты свежие	100 г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед											
152	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	150 г	2.02	1.65	11.1	148.4	0,05	0,03	4.8	13.8	1.5
434	Картофельное пюре	100 г	2.1	4.4	10.9	92	0.09	0,07	3.4	2.6	0.07
341	Суфле рыбное	60	9.6	2.8	1.5	90	0.04	0,07	0.2	34	0.4
520	Кисель из яблок	150 г	0.07	0,09	17.55	72	0,00	0,00	1.35	0,0	0,0
115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5
515	Кукуруза консервир.	30	0.75	0.03	2	26.7			3.75		
Всего:		500	16.39	8.94	54.35	498.1	0.7	0,2	10.75	64.4	3.47
Полдник											
319	Запеканка из творога	70 г	11,04	11,6	10,9	165	0,03	0,23	0,2	136	0,4
504	Чай с лимоном	150 г	0,07	0	11,2	45	0,00	0,00	0,00	3	0,3
Всего:		250	11.89	13,3	27.0	210	0,43	0,23	0,2	139	0,7
Итого		1175	39.53	34.49	139	1046.1	1.344	0,669	22.95	521.58	8.56

День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
88	Каша вязкая манная молочная	150 г	4,66	5,6	18,82	114	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
253	Кофейный	150 г	1.08	1.08	11.67	56	0,02	0,02	0.83	90.2	0,02

	напиток с молоком										
111	Масло сливочное	5 г	0,25	4,125	0,04	37,4		0,005		0,6	0,1
117	Батон нарезной	30 г	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,009		5,7	0,36
		335	8.24	12.795	45.95	285	0,11	0.075	2,29	233.47	0,71
2 Завтрак											
538	Сок фруктовый	100 г	0,5	0,1	10,10	46	0,01	0,01	2	7	2,94
		100	0,5	0,1	10,10	46	0,01	0,01	2	7	2,94
Обед											
571	Горошкк зеленый консерв.	35	0.75	0.07	4.62	25.2			8.82		
139	Щи со свежей капустой и картофелем с мясом, сметана	150 г	1,2	3,1	9,7	72	0,05	0,03	4,5	9	0,5
488		5 г	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
243	Каша гречневая рассыпчатая	100 г	2,4	4,05	22.5	136	0,01	0,01	0	3	0,3
403	Печень по - Строгановски	60 г	9,0	6.3	5.5	112	0,06	0.09	0,5	22	0,7
531	Компот из плодов или ягод сушеных-курага	150 г	0,2	0,0	15.1	60	0,00	0,00	0,6	7,5	0,4
115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5
	Всего:	505	15.53	14.6	66.28	482.3	0.191	0,165	5.62	59.9	3.41
Полдник											
117	Батон нарезной	35 г	2,6	1,0	17,9	91	0,03	0,01	0	6	0,4
536	Ряженка	150 г	7,5	4,8	12,75	120,5	0,045	0,225	0,9	178,5	0,15
	Всего:	225	15,2	10,4	30,95	211.5	0,105	0,415	0,9	106,5	1,55
	Итого:	1165.0	39.47	37.895	152.96	1024.8	0,416	0,665	10.81	406.87	8,61

День 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
170	Суп молочный с крупой	150 г	3,615	3,87	12,39	98,85	0,045	0,1455	0,96	116,7	0,195
506	Чай с молоком	150 г	1,125	0,975	11,925	60,75	0,03	0,12	0,975	95,25	0,3
117	Батон нарезной	30 г	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,009		5,7	0,36
106	Сыр порционный	10 г	2,3	2,9	0	36	0,004	0,03	0,07	88	0,1
		340	9,29	8.615	39,775	274.2	0,109	0.413	2,005	305.65	0.955
2 Завтрак											
538	Сок фруктовый	100 г	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35,0	3	0,73
		100	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35,0	3	0,73
Обед											
93	Икра кабачковая	20	0.48	1.88	3.06	31.2			3.8		
155	Суп картофельный рыбными фрикадельками	150 г	1,4	1,9	9,8	73	0,07	0,04	6,7	13	0,7
419	Рис отварной	100 г	2.4	4,05	22.5	136	0,01	0,01	0,0	3	0.3
417	Печень по - Строгановски	60 г	9,0	6,3	5,5	112	0,06	0,09	0,5	22	0,7
531	Компот из плодов или ягод сушеных-изюм	150 г	0,2	0,0	15,1	68	0,00	0,00	0,6	7,5	0,4
115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5

		520	15.6	12,65	66.2	489.2	0.21	0,38	7,8	59.5	3.6
--	--	------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------

Полдник											
560	Ватрушка с творогом	43 г	5.6	4.37	18.9	137.6	0,06	0,07	0,07	32.25	0.35
534	Молоко кипяченое	150 г	4,3	3,7	7,2	79	0,06	0,22	1,9	180	0,15
		193	9.9	8.07	26.1	216.6	0,12	0,29	1.97	212.25	0,5
Итого:		1153	44.74	29.468	143.475	1028	0.445	1.109	46.775	581.15	5.785

День 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
84	Каша вязкая Рябчик молочная	130 г	4.2	4.96	18.29	135	0.07	0.06	1.274	119.4	0.57
253	Кофейный напиток с молоком	115 г	1.8	1.53	9.12	59	0,03	0,092	0,69	72	0,053
111	Масло сливочное	5 г	0,25	4,125	0,04	37,4		0,005		0,6	0,1
117	Батон нарезной	20 г	1.5	0,58	10.28	52.4	0,022	0,006	0	3.8	0,24
		270	7.75	11.195	37.73	283.8	0,115	0,158	1.964	195.8	0.963
2 Завтрак											
118	Плоды свежие	100 г	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
43	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.06	31.2			3.8		
139	Рассольник ленинградский с птицей сметана	150	2.7	5	12.5	111.3	0,07	0,04	6,7	13	0,7
374	Жаркое домашнему	150 г	5,63	3,98	11	170.45	0,1	0,02	6,13	44,28	0,73

527	Компот из смеси сухофруктов	150 г	0,37	0,0	20,2	82	0,01	0,02	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5
		530	11.78	11.26	60.06	463.95	0.25	0,11	17.0	92,28	4.03

Полдник											
609	Печенье	30 г	3,3	4,312	32,736	121.8	0,0352	0,022		12,76	0,924
516	Кисель из свеж яблок	150 г	1,05	0,0	21,75	91	0,00	0,00	0,0	0,75	0,07
		180	4,35	4,312	54,486	212.8	0,0352	0,022	0	13,51	0,994
Итого:		1080	24.78	26.967	160.376	960.55	0.4402	0.32	78.964	335.59	6.287

День 1(2 неделя) – ясли (с 1,5 до 3 лет)

№ рецеп туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
93	Каша из хлопьев овсяных “Геркулес вязкая молочная”	150 г	4.76	6.38	16.4	140.25	0,1	0,03	1,46	141.25	0,62
253	Кофейный напиток с молоком	150 г	1.08	1.08	11.67	76,67	0,022	0,022	0,83	90.2	0.02
306	Сыр порционный	4 г	0.92	1.15	0	14.4	0,0016	0,0012	0,028	35.2	0,04
117	Батон нарезной	20 г	1.5	0,58	10.28	52.4	0,03	0,009		5,7	0,36

Всего:		324	8.26	6.89	38.35	283.72	0,1536	0,0622	2.318	272.35	1.04
2 Завтрак											
538	Напиток из шиповника	100 г	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35	6	0,73
		100	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35	65	0,73
Обед											
34	Свекольник с мясом	150 г	1,3	2,67	7,2	58,2	0,039	0,03	5,5	22,6	0,91
488	сметана,	5 г	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01
443	Плов	150 г	11,6	11	29,4	271	15	2,41	0,25	0,11	0,5
527	Компот из смеси сухофруктов	150 г	0,37	0,0	20,2	82	0,01	0,02	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5
Всего:		555	16	14.82	70.28	488.3	15.12	2.495	6.14	62.11	4.02
Полдник											
562	Пирожки с капустой	60 г	4,3	5,1	22,2	152	0,05	0,5	5,4	25	0,7
534	Молоко кипяченое	150 г	4,3	3,7	7,2	79	0,06	0,22	1,9	180	0,15
Всего:		210	8,6	8,8	29,4	231	0,11	0,72	7,3	205	0,85
Итого		1189.0	33.19	30.643	149.43	1051.02	15.389	3.303	50.758	604.46	6.64

День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
84	Каша "Дружба"	150 г	4.66	5.79	20,78	140.75	0,08	0,08	1.46	136.7	0,38

	вязкая молочная										
258	Какао с молоком	150 г	2.7	2.4	18.7	65.0	0,03	0,12	0,9	93	0,6
117	Батон нарезной	20 г	1.5	0,58	10.28	52.4	0,03	0,009		5,7	0,36
Всего:		320	9.11	12.895	49.76	279.15	0,14	0,209	2.36	235.4	1,34
2 Завтрак											
118	Фрукты свежие	100 г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед											
93	Икра кабачковая	20	0.48	1.88	3.06	31.2			3.8		
151	Суп картофельный с клецками, с птицей	150 г	2,1	1,7	11,2	139	0,06	0,04	4,9	14	0,5
434	Картофельное пюре	100 г	2,1	4,4	10,9	112	0,09	0,07	3,4	26,0	0,07
351	Биточки рыбные	60 г	9,2	2,07	6,04	79	0,05	0,8	1,2	31	0,4
531	Компот из плодов или ягод сушеных-изюм	150 г	0,2	0,0	15,1	60	0,00	0,00	0,6	7,5	0,4
115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5
Всего:		520	16,2	8,57	56.54	490.2	0,27	0,94	10,1	92.5	2.87
Полдник											
327	Сырники из творога	60 г	9,6	7,4	12,4	154	0,04	0,14	0,16	82	0,4
504	Чай с лимоном	150 г	0,07	0	11,2	45	0,00	0,00	0,00	3	0,3
Всего:		225	9,74	7,4	30.9	199	0,17	0,14	0,16	85	0,7
Итого:		1165	35.45	29.265	147.0	1015.35	0,61	1.309	22,62	428.9	7,11

День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
96	Каша пшеничная вязкая молочная	150 г	5,26	6,07	21,29	154,01	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
253	Кофейный напиток с молоком	150 г	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
117	Батон нарезной	20 г	2,25	0,87	15,42	39,3	0,03	0,009		5,7	0,36
Всего:		320	7.84	7.73	43.24	283.08	0,16	0,045	2,29	234.91	0,95
2 Завтрак											
538	Сок фруктовый	100 г	0,5	0,1	10,10	46	0,01	0,01	2	7	2,94
Всего:		100	0,5	0,1	10,10	46	0,01	0,01	2	7	2,94
Обед											
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,422	6,48	9,258	118,172	0,043	0,033	11,625	25,5	0,6
428	Капуста тушеная	100 г	3,7	3,6	3,9	63	0,04	0,03	17,0	61,0	1,0
386	Мясные котлеты	60 г	10,6	10,5	8,5	169	0,05	0,9	0,0	23	1,6
520	Кисель из яблок	150 г	0,07	0,09	17,55	72	0,00	0,00	1,35	0,0	0,0
115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5
Всего:		500	24.392	21.07	52.508	491.172	0,203	0,993	29.975	123.5	4.7
Полдник											
117	Батон нарезной	35 г	2,6	1,0	17,9	91	0,03	0,01	0	6	0,4
536	Ряженка	150 г	7,5	4,8	12,75	120,5	0,045	0,225	0,9	178,5	0,15
Всего:		225	15,2	10,4	30,95	211,5	0,105	0,415	0,9	106,5	1,55
Итого		1145	47.932	39.3	136.798	1031.752	0.478	1.453	35.165	471.91	10.14

День 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
171	Суп молочный вермишелевый	150 г	4,2	3,9	14,2	119	0,05	0,14	0,7	123	0,2
506	Чай с молоком	150 г	0,67	0,83	11,25	46,67	0,02	0,06	0,54	50,29	1,14
111	Масло сливочное	5 г	0,25	4,125	0,04	37,4		0,005		0,6	0,1
117	Батон нарезной	30 г	2,25	0,87	15,42	78,0	0,03	0,009		5,7	0,36
Всего:		335	7.37	9.725	40.91	281.07	0,1	0,214	1,24	179.59	1,8
2 Завтрак											
538	Напиток из шиповника	100 г	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35,0	3	0,73
		100	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35,0	3	0,73
Обед											
160	Суп крестьянский со сметаной с птицей	150 г	1,35	3,6	8,7	116	0,04	0,04	5,9	21	0,3
419	Отварной рис	100 г	2,4	4,05	22,5	136	0,01	0,01	0,0	3	0,3
417	Шницель из птицы	60 г	9,0	6,3	5,5	112	0,06	0,09	0,5	22	0,7
531	Компот из плодов или ягод сушеных-чернослив	150 г	0,2	0,0	15,1	60	0,00	0,00	0,6	7,5	0,4

115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5
Всего:		505	15.68	15,1	65.28	493	0.171	0,175	7.02	71.9	3,21

Полдник											
323	Пудинг из творога паровой	50 г	6.95	6.85	9.4	123.88	0,03	0,115	0,1	58.35	0.335
449	Соус молочный сладкий	10 г	0,65	1,59	3,92	12,62	0,008	0,02	0,18	22,5	0,03
334	Молоко кипяченое	150 г	4,64	4,0	7,68	79	0,064	0,24	2,08	192	0,16
Всего:		210	12.24	12.44	21.0	272.22	0,102	0,375	2.36	272.85	0.525
Итого		1150	35.62	37.398	138.59	1094.29	0.379	0.790	45.62	527.34	6.265

День 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
91	Каша пшеничная вязкая молочная	150 г	5,26	6,07	21,29	129,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
248	Какао с молоком	150 г	1	1,08	1,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
111	Масло сливочное	5 г	0,25	4,125	0,04	37,4		0,005		0,6	0,1
117	Батон нарезной	20 г	2,25	0,87	15,42	39,3	0,03	0,009		5,7	0,36
Всего:		325	8.76	12.148	38,58	281.45	0,17	0,064	2.29	236.79	1,05
2 Завтрак											

118	Фрукты свежие	100 г	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
156	Суп картофельный рыбный	150 г	5,91	2,8	9,0	86	0,11	0,08	7,2	25,9	0,9
377	Голубцы ленивые	160 г	13,6	13,2	6,4	200	0,06	0,11	19,2	54	0,4
527	Компот из смеси сухофруктов	150 г	0,37	0,0	20,2	82	0,01	0,02	0,37	21	1,1
115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5
Всего:		500	22.48	16,4	48.9	485.9	0.25	0,24	26,77	114,9	3.9

Полдник											
607	Вафли	30 г	0,8	0,9	23,2	105	0,01	0,01	0,0		0,4
707	Сок фруктовый	200 г	0,75	0,15	15,15	100	0,015	0,015	3	10,5	2,1
Всего:		230	1,55	1,05	38,35	205	0,025	0,025	3	10,5	2,5
Итого		1115.0	33.69	29.798	133.93	1015.35	0.485	0.359	92.06	396.19	7.75

День 1(1 неделя) - Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
99	Каша вязкая ячневая молочная	165 г	5.47	6.261	23.2	175	0.099	0.066	1,2	163.7	0,45

503	Чай с сахаром	200 г	0,1	0,0	15	60	0,0	0,0	0,0	3	0,3
111	Масло сливочное	5 г	0,33	5.5	0,05	37.4		0,06		0,8	0,13
117	Батон нарезной	35 г	2.6	1.0	17.9	91	0,04	0,02		7.0	0,5
		405	8.5	12.71	56.15	363.4	0.139	0.146	1.2	174.5	1.38
2 Завтрак											
538	Напиток из шиповника	100 г	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35	6	0,73
		100	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35	65	0,73
Обед											
27	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясо со сметаной	200 г	1,4	4.0	8.4	117	0,026	0,026	8.1	26.0	0,8
297	Макаронные изделия	140 г	5.24	0,385	20.16	133.7	0,041	0,01	0,01	6.1	0,61
386	Котлеты мясные	70 г	10.5	7.5	6.5	200	0,07	0,11	0,6	26	8.0
527	Компот из смеси сухофруктов	180 г	0,49	0,0	26.9	99	0,013	0,026	0,49	28	
115	Хлеб ржаной	50 г	3.3	0,6	16.7	87	0,09	0,04	0	17	1,9
Всего		640	17.63	13.035	78.66	636.7	0.24	0,212	9.2	103.1	11.31
Полдник											
583	Пирожки с картошкой	90 г	6.4	7.6	33.3	168	0,07	0,7	8.1	37	11
534	Молоко кипяченое	200 г	5.8	5.0	9.6	106	0,08	0,30	2.6	240	0,2
		290	12.2	12.6	42.9	274	0.15	1.0	10.7	277	11.2
Итого		1435	38.66	25.878	181.11	1222.1	0.545	1.384	56.1	619.6	24.62

День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
93	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200 г	6.35	8.51	21,6	187	0,12	0,04	1,95	117	0,9
248	Какао с молоком	150 г	1.0	1.08	10.83	187.0	0,03	0,03	0.83	91.48	0.02
106	Сыр порционный	8 г	2,3	2,9	0	28.8	0,004	0,03	0,07	88	0,1
117	Батон нарезной	30 г	3	1.1	20.5	78	0,04	0,01		7	0,5
		388	12.7	12.76	47.85	369.4	0.186	0,103	2.836	284.18	1.36
2 Завтрак											
118	Фрукты свежие	100 г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед											
152	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	200 г	6.45	5.16	21.62	148.87	0,21	0,08	6.05	33.62	1.29
93	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.06	31.2			3.8		
434	Картофельное пюре	150 г	3.1	6.6	16.3	138	0,13	0,1	5.1	39,0	1.05
341	Суфле рыбное	70г	11.2	3.3	1,75	92.2	0,04	0,078	0,26	39.3	0,4
520	Кисель из яблок	200 г	1,0	0,12	23.4	133.5	0,00	0,00	1.8	00	0,0
115	Хлеб ржаной	50 г	3.3	0,6	16.7	87	0,09	0,04	0	17	1,9
Всего		670	21.373	17.66	82.83	630.77	0.47	0,298	17.01	128.92	4.64
Полдник											
319	Запеканка из творога	75.0 г	11.85	11.62	11.77	210	0,03	0,24	0,22	147	0,49

504	Чай с лимоном	200 г	0,1	0	15,2	61	0,00	0,00	1.4	5	0,4
Всего:		275	11.95	11.62	26.97	271	0.03	0,24	1.62	152.0	0.89
Итого:		1433	46.23	42.44	167.45	1271.17	0.686	0.661	31.466	581.72	8.09

День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
88	Каша вязкая манная молочная	200 г	6.21	7.47	25.09	192	0,08	0,06	1,95	182.62	0,31
253	Кофейный напиток с молоком	200 г	1.4	1.4	15,5	102.2	0,022	0,022	1,0	120.2	1.0
111	Масло сливочное	5 г	0,25	4,125	0,04	37,4		0,005		0,6	0,1
117	Батон нарезной	30 г	3	1.1	20.5	39.3	0,04	0,1		7	0,5
		445	10.86	14.495	61.13	370.7	0,142	0,187	2,95	310.42	1.91
2 Завтрак											
538	Сок фруктовый	100 г	0,5	0,1	10,10	46	0,01	0,01	2	7	2,94
		100	0,5	0,1	10,10	46	0,01	0,01	2	7	2,94
Обед											
43	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.06	31.2					
147	Щи из свежей капусты с картофелем Со сметаной	200 г	2.95	4.8	6.87	94.49	0,05	0,03	15.54	37.48	0,68
243	Каша гречневая рассыпчатая	100 г	8.55	7.85	37.08	263.0	0,04	0,05	0	16.62	1.6
403	Печень по-	80 г	13.0	9.9	3.0	153	0,2	1,47	6.1	16	4.8

	Строгановски										
531	Компот из плодов или ягод сушеных-курага	200 г	0,3	0,0	20.1	81	0,00	0,00	0,8	10	0,6
115	Хлеб ржаной	50 г	3.3	0,6	16.7	87	0,09	0,04	0	17	1,9
Всего:		670	27.49	25.63	72.76	622.08	0.899	1.893	25.44	130.53	8.9
Полдник											
117	Батон нарезной	40 г	3	1.1	20.5	104	0,04	0,01	0	7	0,5
536	Ряженка	200 г	10.0	6.4	17.0	174	0,06	0,3	1.2	238.0	0,2
Всего:		240	13.0	7.5	37.5	278	0,1	0,31	1.2	245	0,7
Итого:		1455	51.85	47.725	181.49	1316.78	1.151	2.4	31.59	692.95	14.45

День 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
170	Суп молочный с крупой	200 г	4.82	5,16	16.52	131.8	0,06	0,194	1.28	155.6	0.26
506	Чай с молоком	200 г	1,125	0,975	11,925	60,75	0,03	0,12	0,975	95,25	0,3
117	Батон нарезной	30 г	2,25	0,87	15,42	91	0,03	0,009		5,7	0,36
106	Сыр порционный	20 г	4.6	5.8	0	72	0,008	0,06	0,14	176	0,2
		450	10.495	9.905	43.865	355.55	0,124	0.354	2,325	344.55	1.02
2 Завтрак											
538	Напиток из шиповника	100 г	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35,0	3	0,73
		100	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35,0	3	0,73
Обед											
155	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200 г	2.7	2.2	14,8	163	0,09	0,06	9.04	17.6	0,96

419	Отварной рис	150 г	2,4	4,05	22,5	136	0,01	0,01	0,0	3	0,3
417	Биточки из птицы	70 г	9,0	6,3	5,5	162	0,06	0,09	0,5	22	0,7
531	Компот из плодов или ягод сушеных-изюм	200 г	0,2	0,0	15,1	81	0,00	0,00	0,6	7,5	0,4
115	Хлеб ржаной	50 г	2,6	0,4	13,3	87	0,07	0,03	0	14	1,5
		670	16.3	12,95	71.2	629	0.23	0,19	10.14	64.1	3.8

Полдник											
560	Ватрушка с творогом	80 г	7,9	6,1	26,4	192	0,09	0,10	0,1	45	0,5
534	Молоко кипяченое	200 г	4,3	3,7	7,2	79	0,06	0,22	1,9	180	0,15
		280	12,2	9,8	33,6	271	0,15	0,32	2,0	225	0,2
Итого		1500	39.325	32.788	160.065	1303.55	0.51	0.89	49.465	636.65	5.75

День 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
84	Каша вязкая Рябчик молочная	200 г	6.65	7.64	28.15	206.67	0.11	0.09	1.96	183.7	0.92
253	Кофейный напиток с молоком	200 г	1.4	1.4	15,5	100.2	0,022	0,022	1,0	120.2	0,022
117	Батон нарезной	30 г	3,0	1,1	20,5	58	0,04	0,01	0	7	0,5
		445	11.3	14.265	63.84	364.87	0,172	0,127	2.96	311.5	1.542
2 Завтрак											
118	Плоды свежие	100 г	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
139	Рассольник ленинградский с	200 г	3.6	6.6	16.6	148.4			7.3		

	птицей и сметаной										
374	Жаркое домашнему	200 г	23,6	21,09	15	344,5	0,14	0,20	6,9	31,8	3,09
527	Компот из смеси сухофруктов	200 г	0,5	0,0	27,0	81,0	0,01	0,01	0,5	28	1,5
115	Хлеб ржаной	35 г	2,6	0,4	13,3	60,3	0,07	0,03	0	14	1,5
		635	30.43	28.84	72.08	634.2	7.511	0,245	7.42	78.2	6.1

Полдник											
609	Печенье	45 г	3,7	5	38	182.25	0,0352	0,022		12,76	0,924
520	Кисель из яблок	200 г	1.0	0,12	23.4	96	0,00	0,00	1.8	0	0
Всего		250	4.7	5.12	61.4	278.25	0,0352	0,022	1.8	12,76	0.924
Итого		1430	47.33	48.425	205.42	1320.32	7.758	0.424	72.18	436.46	8.866

День 1(2 неделя) - Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
93	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная	200 г	6,35	8,51	21,86	187	0.13	0,04	1.95	188.95	0.82
253	Кофейный напиток с молоком	200 г	3,2	2,7	15,9	102.2	0,04	0,16	1,3	126	0,1
117	Батон нарезной	30 г	3,0	1,1	20,5	78	0,04	0,01	0	7	0,5
Всего:		430	15.3	18.325	58.45	367.2	0.225	0.21	2.25	315.13	1.92

2 Завтрак												
538	Напиток из шиповника	100 г	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35	6	0,73	
		100	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35	65	0,73	
Обед												
136	Свекольник, сметана	200 г	1,7	14,2	9,6	77,6	0,052	0,048	30,0	1,2		
488		5 г	0,13	0,75	0,18	8,1	0,001	0,005	0,02	4,4	0,01	
375	Плов с мясом	200 г	15,1	14,8	39,3	352	0,5	0,14	0,3	18	2,2	
527	Компот из смеси сухофруктов	200 г	0,5	0,0	27	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5	
115	Хлеб ржаной	40 г	2,6	0,4	13,3	87	0,07	0,03	0	14	1,5	
Всего:		645	20.03	30.15	89.38	634.7	0.563	0,233	30.82	51.6	5,21	
Полдник												
583	Булочка домашняя	70 г	6,4	7,6	33,3	168	0,07	0,7	0,1	37	1,1	
534	Молоко кипяченое	200 г	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2	
Всего:		290	12.2	12.6	42.9	274	0,15	0,73	2.7	277	1.3	
Итого:		1465	47.86	61.208	202.13	1323.9	0.944	1.199	70.77	708.73	9.16	

День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
84	Каша "Дружба"	170 г	5,27	6,57	23,55	171,85	0,085	0,085	1,65	154,9	0,5	
248	Какао с молоком	200 г	1,4	1,4	14,4	75,0	0,04	0,04	0,11	121,9	0,02	
111	Масло	5 г	0,25	4,125	0,04	37,4		0,005		0,6	0,1	

	сливочное										
117	Батон нарезной	30 г	3,0	1,1	20,05	78	0,04	0,01	0	7	0,5
Всего:		405	9.92	13.195	58.04	361.25	0,175	0,14	1.76	284.45	0.425
2 Завтрак											
118	Флоды свежие	100 г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед											
515	Кукуруза консервир.	30	0.64	1.2	3.24	26.7			2.8		
151	Суп картофельный с клецками, с птицей	200 г	5.15	7.05	18.95	196.8	0,15	0,2	29.48	1.36	5.31
434	Картофельное пюре	150 г	3,1	6,6	16,3	138	0,13	0,1	5,1	39	1,05
351	Биточки рыбные	70 г	10,7	2,4	7,4	99	0,06	0,9	1,3	31	0,5
531	Компот из плодoв или ягод сушеннoх-изюм	200 г	0,3	0,0	20,1	81	0,00	0,00	0,8	10	0,6
115	Хлеб ржаной	50 г	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17	1,9
Всего:		670	19.4	9.6	72	628.5	0.33	1.04	11,7	119	2.55
327	Сырники из творога запеченные	60 г	9.6	7.4	12,4	154	0,04	0,14	0,16	82	0,4
504	Чай с лимоном	200 г	0,1	0	15,2	61,0	0,00	0,00	1,4	5,0	0,4
89	Сгущенное молоко	20	1,25	1,4	9,7	57	0,17				
Всего:		280	10.95	8.8	37.3	272	0.21	0,14	1.56	87	0.8
Итого		1455	40.67	31.995	177.14	1308.75	0.745	1.34	28.78	506.45	5.975

День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
96	Каша вязкая пшеничная молочная	170 г	5.9	6.08	28,39	181	0.017	1.67	0,11	157.53	0.65
253	Кофейный напиток с молоком	150 г	1.08	1.08	15.5	76.67	0,02	0,02	0.83	90.2	0,02
111	Масло сливочное	3 г	0,15	2.475	0,04	22.4		0,003		0,36	0,06
117	Батон нарезной	30 г	3,0	1,1	20,5	78	0,04	0,01		7	0,5
Всего:		353	10.13	11.455	56.324	358.06	0.077	1.703	0.94	255.09	1.23
2 Завтрак											
538	Сок фруктовый	100 г	0,5	0,1	10,10	46	0,01	0,01	2	7	2,94
		100	0,5	0,1	10,10	46	0,01	0,01	2	7	2,94
Обед											
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200 г	9.896	8.64	12.344	166.896	0,058	0,045	15.5	34	0.8
428	Капуста тушеная	150 г	5.5	5.4	5.9	94.5	0.06	0.045	25.5	91.5	1.5
386	Котлеты мясные	70 г	12,4	12,2	10	200	0,06	0,11	0,0	27	1,9
520	Кисель из яблок	200 г	0.1	0,12	17.55	82	0,00	0,00	1.35		
115	Хлеб ржаной	50 г	3,3	0,6	16,7	87	0,0	0,04	0	17	1,9
Всего:		670	27.896	26.36	62.494	630.396	0.178	0,24	42.35	169.5	6.1
Полдник											
306	Яйцо варёное	40 г	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0,0	22	1,0
117	Батон нарезной	40 г	3,0	1,1	25	104	0,04	0,01	0	7	0,5
536	Ряженка	200 г	5.22	4,5	7,5	102.5	0,07	0,3	1,2	216	0,18

Всего:		280	13.32	10.2	32.8	269.5	0,14	0,419	1.2	245	1,68
Итого:		1403	51.846	48.115	161.718	1257.966	0.405	2.372	46.49	676.59	11.95

День 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
171	Суп молочный вермишелевый	200 г	2,7	2,2	14,8	131,2	0,07	0,04	6,5	18,4	2,0
506	Чай с молоком	200 г	3	3,4	19,3	91	1,3				
117	Батон нарезной	40 г	3,0	1,1	20,5	102	0,01	0	7	0,5	0,36
106	Сыр порционный	10 г	2,3	2,9	0	36	0,004	0,03	0,07	88	0,1
Всего:		450	11.0	9.6	54.6	360.2	1.384	0,07	13.57	106.9	2.46
2 Завтрак											
538	Напиток из шиповника	100 г	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35,0	3	0,73
		100	0,33	0,133	11,4	48	0,006	0,026	35,0	3	0,73
Обед											
93	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.06	31.2			3.8		
160	Суп крестьянский со сметаной с курицей	200 г	5.2	5.8	11,8	151.6	0,04	0,32	7,9	20,8	0,6
488		8 г	0,2	1.2	0,2	12.9	0,0016	0,008	0,032	7.04	0,016
419	Отварной рис	150 г	3,6	4,05	22,5	136	0,01	0,01	0,0	3	0,3
417	Шницель из птицы	70 г	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,11	0,6	26	0,8
531	Компот из плодов или ягод сушеных-	200 г	0,3	0,0	20,1	81	0,00	0,00	0,8	10	0,6

	чернослив										
115	Хлеб ржаной	50 г	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17	1,9
Всего:		678	23.58	19.15	77.8	631.7	0.262	0,344	9.332	83.84	4.216

Полдник											
323	Пудинг творожный запеченный	100 г	13.6	13	20.9	170	0,06	0,22	0,19	151	0.9
534	Молоко кипяченное	200 г	5,8	5,0	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Всего:		380	20.18	19.7	35.4	276	0,54	0,52	2,79	391	1,1
Итого:		1638	55.09	48.583	179.2	13.15.9	2.192	0.89	60.682	584.74	8.506

День 5

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углевод- ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
91	Каша вязкая пшеничная молочная	170 г	5.47	6.4	21.573	173	0.093	0.04	1.65	158.59	0.8
508	Какао с молоком	150 г	1.3	1.4	14.4	75	0.04	0.04	0.11	121.9	0,02
111	Масло сливочное	5 г	0,25	4,125	0,04	37,4		0,005		0,6	0,1
117	Батон нарезной	30 г	3,0	1,1	20,5	78	0,04	0,01	0	7	0,5
Всего:		355	10.02	13.025	56.513	363.4	0.173	0.095	1.76	288.09	1,42
2 Завтрак											
118	Фрукты свежие	100 г	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
		100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											

571	Горошек зеленый консерв.	35	1.75	0.07	4.62	25.2			8.82		
156	Суп картофельный рыбный	200 г	7,88	3,7	12	184,6	0,146	0,01	9,6	34,5	1,2
377	Голубцы ленивые	160 г	13,6	13,2	6,4	200	0,06	0,11	19,2	54	0,4
527	Компот из смеси сухофруктов	200 г	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
115	Хлеб ржаной	50 г	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	0	17	1,9
Всего:		610	25.28	17.5	62.1	632	0.306	0,26	29.3	133.5	5.0

Полдник											
607	Вафли	50 г	1,4	1,6	38,65	175	0,01	0,02	0,0		0,7
537	Сок фруктов.	200 г	0,7	0,3	2,28	97	0,01	0,06	7,00	12	1,5
Всего:		250	2.1	1,9	40.93	272	0,02	0,08	7.0	12.0	2.2
Итого:		1315.0	38.2	32.625	167.643	1310.4	0.539	0.465	98.06	467.59	8.92

Дни	завтрак		обед		ПОЛДНИК	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	277,6	363,4	482,8	636,7	207,6	274
II	291	369,4	498,1	630,77	210	271
III	285	370,7	482,3	622,02	211,5	278
IV	274,2	355,5	489,2	629	215	271
V	283,8	364,8	463,9	634,2	212,8	278,25
VI	283,72	367,2	488,2	634,7	231,0	274
VII	279,15	361,25	490,2	628,5	199	272
VIII	283,03	358,07	491,17	630,4	211,5	269,5
IV	281,07	360,2	493	631,17	215,5	276

X	281,45	263,4	485,9	632	205	272
средний день	282,0	363,4	486,5	630,9	211,8	273,5
%		20%	35%		15%	