



УТВЕРЖАЮ

Заведующий МДОУ №3

А.Ю. Костеева

“ 12 ” января 2026 г.

**Основное (циклическое) меню
для детей от 1.5 до 7 лет
по МДОУ № 3 « Орленок»**

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

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность(К калл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
99	Каша ячневая вязкая молочная	150 г	4.98	5.69	21.1	153	0.09	0,06	1.46	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	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	7.58	10.685	51.56	315.6	0.12	0,074	21.1	160.15	1.270
2 Завтрак											
538	Напиток из шиповника	180 г	0,33	0,133	11,4	97	0,006	0,026	35	6	0,73
		180	0,33	0,133	11,4	97	0,006	0,026	35	65	0,73
Обед											
133	Борщ со свежей	150 г	2.82	4.79	7.83	93.69	0,04	0,02	7.8	34.54	0.87

	капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной										
297	Макаронные изделия отварные	100 г	3.75	0.4	19.3	96	0,03	0,01	0,01	3.8	0,5
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	20.14	16.09	69.19	511.69	0.2	0,19	8.18	65.34	5.57
Полдник											
583	Булочка домашняя	60 г	2.8	5.7	24.1	155.3	0,04	0,02	0	5.7	0,2
534	Молоко кипяченое	150 г	3.06	2.4	4.8	52.6	0,04	0,14	1,3	120	0,1
		210	5.86	8.1	28.9	207.9	0,08	0,16	1.3	125.7	0.3
Итого		1150	34.04	35.008	161.05	1132.19	0.406	0.45	65.58	416.19	7.87

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углево- ды		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
93	Каша вязкая из хлопьев овсяных “Геркулес молочная”	150 г	4.76	6.38	16.4	140.25	0,1	0,03	1,46	141.71	0,82
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	39	0,03	0,009		5,7	0,36
		325	10,31	11.23	42.65	290.25	0,164	0,069	2.36	326.89	2,11
2 Завтрак											

118	Плоды свежие	95 г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
		95	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед											
38	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	150 г	4.3	3.9	17.51	105.6	0,17	0,06	4.8	28.44	1.03
434	Картофельное пюре	100 г	2.1	4.4	10.9	92	0.09	0,07	3.4	26	0.07
341	Суфле рыбное	60	9.6	2.8	1.5	70	0.04	0,07	0.2	34	0.4
526	Компот из свеж.яблок	150 г	0.37	0,15	17.55	72	0,01	0,01	3.2	16	0,8
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:		530	22.69	11.68	62.76	434.7	0.38	0,24	15.35	118.44	3.8
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		1200	45.29	36.61	142.21	1122.95	1.004	0,559	27.91	600.33	9.51

День 3

№ рецеп туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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	144	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
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

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	7.16	11.675	45.95	336.67	0,11	0.064	2,29	233.47	0,71
2 Завтрак											
538	Сок фруктовый	180 г	0,5	0,1	10,10	82	0,01	0,01	2	7	2,94
		180	0,5	0,1	10,10	82	0,01	0,01	2	7	2,94
Обед											
571	Горошкк зеленый консерв.	35	0.75	0.07	4.62	25.2			8.82		
34 488	Щи со свежей капустой и картофелем с мясом со сметаной	150 г	2.95	4.8	6.87	72	0,05	0,03	15,54	37.48	0,68
243	Каша гречневая рассыпчатая	100 г	3	4,27	21.9	175.33	0,04	0,05	0	16.62	1.6
403	Печень по - Строгановски	60 г	9,7	7.4	4.5	115	0,15	1.1	4,5	12	3.6
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	15.41	13.85	66.1	474.2	0.19	0,16	5.6	55.5	3.4
Полдник											
117	Батон нарезной	30 г	2,6	1,0	17,9	91	0,03	0,01	0	6	0,4
21	Ряженка	150 г	4.35	4.8	6	88,5	0,05	0,26	1.05	180	0,15
306	Яйцо варёное	20г	2.5	2.3	0.3	31.5	0.03	0.18	0	22	1
Всего:		200	15,2	10,4	30,95	211.5	0,105	0,415	0,9	106,5	1,55
Итого:		1220	53.59	41.175	184.23	1290.97	0,41	1.064	10.88	424.47	8.89

День 4

№ рецеп туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	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	108 г	0,33	0,133	11,4	82	0,006	0,026	35,0	3	0,73
		180	0,33	0,133	11,4	82	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	63	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	Биточки из птиц	60 г	9,7	7.4	2.3	115	0,15	1.1	4,5	122	3.6
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
		520	16.76	15.63	66.06	474.2	0.3	0,19	15.6	156.5	6.5

Полдник											
560	Ватрушка с творогом	60г	7.9	6.1	26.4	192	0,06	0,1	0,1	45	0.5
534	Молоко кипяченое	150 г	4,3	3,7	7,2	79	0,06	0,22	1,9	180	0,15
		210	12.2	9.8	33.6	271	0,12	0,32	2.0	225	0,65
Итого:		1250	38.58	34.178	150.835	1101.4	0.535	0.949	54.605	690.15	8.835

День 5

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	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	150 г	1.8	1.53	9.12	76	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
		305	7.75	11.195	37.73	300.8	0,115	0,158	1.964	195.8	0.963
2 Завтрак											
118	Плоды свежие	95г	0,9	0,2	8,1	44.65	0,04	0,03	60	34	0,3
		95	0,9	0,2	8,1	44.65	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 сметаной	150	2.7	5	12.5	111.3	0,07	0,04	6,7	13	0,7
374	Жаркое по- 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	50 г	3,3	4,312	32,736	121.8	0,0352	0,022		12,76	0,924
538	Напиток из шиповника	150 г	0.5	0,2	17.1	72	0,01	0,04	52.5	9	1.1
		200	3.8	4,512	49,836	193.8	0,0452	0,042	52.5	21.76	2.024
Итого:		1130	24.23	27.167	155.726	1003.2	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		B1	B2	C	Ca	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	8г	0.92	1.15	0	28.8	0,032	0,024	0,056	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	9.19	38.35	298.12	0,184	0,085	2.346	272.35	1.04
2 Завтрак											
538	Напиток из шиповника	180 г	0,33	0,133	11,4	97	0,006	0,026	35	6	0,73

		180	0,33	0,133	11,4	97	0,006	0,026	35	65	0,73
Обед											
34	Свекольник с мясом птицы	150 г	1,3	2,67	7,2	81.2	0,039	0,03	5,5	22,6	0,91
488	метана,	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	254	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	494.3	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	1120.42	15.389	3.303	50.758	604.46	6.64

День 2

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
84	Каша “Дружба вязкая молочная	150 г	4.66	5.79	20,78	150.75	0,08	0,08	1.46	136.7	0,38
258	Какао с молоком	150 г	1	1.4	14.4	75.0	0,03	0,03	0,83	91.48	0,02
117	Батон нарезной	20 г	1.5	0,55	10.25	52.4	0,02	0,005	0.0	3.5	0,25
Всего:		320	7.16	7.74	45.43	278.15	0,13	0,119	2.29	231.68	0.65
2 Завтрак											
118	Плоды свежие	95 г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
		95	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		
57	Суп картофельный с клецками, с птицей	150 г	4.12	5.63	15.13	139.6	0.12	0.16	4,24	23.54	0,16
434	Картофельное пюре	100 г	2,1	4,4	10,9	92	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	18.7	14.38	63.53	470.8	0,33	1.06	13.24	102.04	2.53
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:		210	9,74	7,4	30.9	199	0,17	0,14	0,16	85	0,7
Итого:		1145	36.0	29.92	149.66	1014.55	0,66	1.339	25.69	434.72	6.08

День 3

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
96	Каша пшениная вязкая молочная	150 г	5,26	6.07	21.29	159.75	0,11	0,02	1,46	139.01	0,57
253	Кофейный	150 г	1.08	1.08	11.67	76.67	0,02	0,02	0.83	90.2	0,02

	напиток с молоком										
117	Батон нарезной	20 г	1.5	0.08	10.28	52.4	0,022	0,006	0	3.8	0,24
Всего:		320	7.84	7.23	43.24	288.82	0,152	0,046	2,29	233.01	0.83
2 Завтрак											
538	Сок фруктовый	95. г	0,5	0,1	10,10	46	0,01	0,01	2	7	2,94
		95	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	125.172	0.043	0.033	11.625	25.5	0.6
428	Капуста тушенная	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	171	0,05	0,9	0,0	23	1,6
526	Компот из свеж. яблок	150 г	0.07	0,09	17.55	72	0,01	0,01	1.35	16	0,8
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	1.063	31.825	139.5	5.5
Полдник											
117	Батон нарезной	30 г	2,6	0.87	15.42	78.6	0,033	0,009	0	5.7	0,36
306	Яйцо варёное	20г	2.55	2.3	0.15	31.5	0.015	0.09	0	22	1
251	Ряженка	150 г	4.35	4.8	6	88.5	0,05	0,26	1.05	180	0,15
Всего:		200	9.45	7.97	21.57	198.6	0,098	0,359	1.05	207.7	1.51
Итого		1115	42.11	36.37	127.418	1027.592	0.463	1.478	46.615	593.51	10.78

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											

171	Суп молочный вермишелевый	150 г	4,4	5,34	17.835	137.475	0,057	0,147	0,69	123.3	0,27
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	7.57	11.165	44.545	299.545	0,107	0,221	1,23	149.29	1,87
2 Завтрак											
538	Напиток из шиповника	180 г	0,33	0,133	11,4	97	0,01	0,01	0.3	2.8	1.5
		180	0,33	0,133	11,4	97	0,01	0,01	0.3	2.8	1.5
Обед											
93	Суп крестьянский со сметаной с птицей	150 г	3.9	4.4	8,73	87	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	10.6	10.5	8,5	171	0,05	0,9	0,0	23	1.6
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:		500	19.7	18.9	68.13	523	0.17	0,125	6.5	68.5	4.1

Полдник											
325	Пудинг творожный запечённый	100 г	13.6	13	20.9	255	0,06	0,22	0,19	151	0.9
334	Молоко	150 г	4,3	3.7	7,2	79	0,06	0,22	1.9	180	0,15

	кипяченое										
Всего:		250	17.9	16.7	28.1	334	0,12	0,44	2.09	331	1.05
Итого		1265	45.5	46.898	152.175	1253.545	0.407	0.796	10.12	551.59	8.52

День 5

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккалл)	Витамины, мг			Минерал- ные вещества , мг	
			Белки	Жиры	Углевод		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
91	Каша пшеничная вязкая молочная	150 г	5,26	6.07	21.29	159.75	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	8.75	12.145	38,58	311.45	0,17	0,064	2.29	236.79	1,05
2 Завтрак											
1118	Плоды свежие	95	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
		95	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
156	Суп картофельный с рыбой	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	19,8	54	2,4
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	537	0.25	0,24	27.37	114,9	5.9

Полдник											
607	Вафли	30 г	0,8	0,9	23,2	105	0,01	0,01	0,0		0,4
707	Сок фруктовый	180 г	0,75	0,15	15,15	90	0,015	0,015	3	10,5	2,1
Всего:		210	1,55	1,05	38,35	195	0,025	0,025	3	10,5	2.5
Итого		1115.0	33.69	29.798	133.93	1086.45	0.485	0.359	92.66	396.19	9.75

День 1(1 неделя) – возрастная категория с 3 до 7лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
99	Каша вязкая ячневая молочная	165 г	5.47	6.259	23.2	168.3	0.099	0.066	1,32	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	12.759	56.15	356.4	0.139	0.146	1.32	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	200 г	3.52	5.98	9.78	117	0,05	0,03	9.74	43.14	1.09

	капустой и картофелем, мясо со сметаной										
297	Макаронные изделия	135г	5.06	0,5	26	129	0,04	0,01	0,01	5	0,6
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	0,45	0,0	24.3	99	0,009	0,009	0.45	25.2	1.35
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	5.8	7.0	34.6	225	0,1	0,06	1.3	14.7	0.7
534	Молоко кипяченое	200 г	5.8	5.0	9.6	106	0,08	0,30	2.6	240	0,2
		290	11.6	12.0	44.2	331	0.18	0.36	3.9	254.7	0.9
Итого		1435	38.06	37.927	190.41	1372.1	0.565	0.744	49.42	597.3	14.32

День 2

№ рецеп- туры	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											
93	Каша вязкая из хлопьев овсяных “Геркулес”	200 г	6.35	8.51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	188.95	0,82
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	53.19	369.4	0.196	0,103	2.836	375.43	1.44

2 Завтрак											
118	Плоды 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											
38	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	200 г	6.45	5.16	21.92	148.87	0,21	0,08	6.05	35.62	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 св. 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	83.13	630.77	0.47	0.298	17.01	130.92	4.64
Полдник											
319	Запеканка из творога	70.0 г	11.04	11.6	10.9	195	0,03	0,23	0,2	136	0,4
504	Чай с лимоном	200 г	0,1	0.01	15,2	61	0,00	0,00	2.8	\14.2	0,4
Всего:		275	11.14	11.61	26.1	256	0.03	0,23	3.0	150.2	0.8
Итого:		1433	45.613	42.43	172.22	1306.77	0.726	0.651	32.846	672.55	9.08

День 3

№ рецеп- туры	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											
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	0.022

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	0,033	0,009	0	5.7	0,36
		445	10.11	13.865	56.05	410.2	0,135	0,096	2,95	309.12	0.792
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 мясом картофелем Со сметаной	200 г	3.68	7.07	8.58	94.49	0,06	0,04	19.41	46.81	0,85
243	Каша гречневая рассыпчатая	150 г	4.5	6.4	21.9	263.0	0,06	0,07	0	24.93	2.4
403	Печень по- Строгановски	80 г	13.0	9.9	3.0	153	0,2	1,47	6.1	16	4.8
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	25.26	25.85	73.34	709.69	0.41	1.58	26.31	114.74	10.55
Полдник											
117	Батон нарезной	40 г	3	1.16	20.56	104.8	0,044	0,012	0	7.6	0,48
251	Ряженка	200 г	5.8	6.4	8	118	0,06	0,34	1.4	240	0,2
Всего:		240	8.8	7.56	28.56	222.8	0,104	0,352	1.4	247.6	0,68
Итого:		1455	44.67	47.375	168.05	1388.69	0.794	2.038	32.66	678.46	14.962

День 4

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	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
261	Чай с молоком	200 г	0.8	1	13.5	56	0,02	0,07	0,65	67.05	0,09
117	Батон нарезной	35 г	2,6	1	17.9	91	0,03	0,01	0	6	0,4
106	Сыр порционный	20 г	4.6	5.8	0	72	0,008	0,06	0,14	176	0,2
		455	12.82	12.96	47.92	350.8	0,118	0.334	2,07	404.65	0.95
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	91.2	0,09	0,06	9.04	17.6	0,96
419	Отварной рис	150 г	3.6	4,05	22,5	136	0,01	0,01	0,0	3	0,3
417	Биточки 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-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	19.6	14,15	72.2	527.2	0.24	0,21	10.24	68.1	3.96

Полдник											
560	Ватрушка с творогом	60 г	7,9	6,1	26,4	192	0,06	0,10	0,1	45	0,5
534	Молоко кипяченое	150 г	4,3	3,7	7,2	79	0,06	0,22	1,9	180	0,15
		210	12,2	9,8	33,6	271	0,12	0,32	2,0	225	0,2
Итого		1435	44.95	37.043	165.12	1197	0.484	0.89	49.31	700.75	5.84

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	2.25	0.87	15.42	78.6	0,033	0,009	0	5.7	0,36
		430	10.3	9.91	59.07	385.47	0,165	0,121	2.96	309.6	1.302
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 птицей и сметаной	200 г	3.6	6.6	16.6	148.4			7.3		
374	Жаркое по- домашнему	200 г	23,6	21,09	15.09	344	0,14	0,20	6,9	31,8	3,09
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	40 г	2,6	0,4	13,3	69	0,07	0,03	0	14	1,5
		635	30.43	28.84	72.08	671.4	0.22	0,24	14.7	73.8	6.09

Полдник											
78	Печенье	50 г	3,7	5	38.1	203	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	61.5	299.0	0,0352	0,022	1.8	12,76	0.924
Итого		1415	46.33	44.07	200.75	1398.87	0.4602	0.413	79.46	430.16	8.616

День 1(2 неделя) – возрастная категория с 3 до 7 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергети	Витамины, мг	Минеральные
---	-------------	-------	------------------	----------	--------------	-------------

рецеп туры	наименование блюда	порции				ческая ценность (Ккалл)				вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углевод ы		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	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	60 г	4.5	7.8	36.2	233	0,06	0,03	0,0	9	0.5
534	Молоко кипяченное	200 г	5,8	5	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2

Всего:		260	12.2	12.6	42.9	339	0,14	0,33	2.6	249	0.7
Итого:		1435	47.86	61.208	202.13	1388.9	0.934	0.799	70.67	680.73	8.66

День 2

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
84	Каша “Дружба”	170 г	5,27	6.57	23.55	171.95	0,085	0,085	1,65	154.9	0,425
248	Какао с молоком	150 г	1.4	1.4	14.4	75.0	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	20,05	78	0,04	0,01	0	7	0,5
Всего:		355	6.92	12.095	58.04	362.35	0,165	0,14	1.76	284.4	1.045
2 Завтрак											
118	Плоды 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		
37	Суп картофельный с клецками, с птицей	200 г	5.16	7.05	18.95	196.8	0,15	0,2	5.31	29.48	1.36
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	93	0,06	0,9	1,3	31	0,5
531	Компот из плодов или ягод сушеных-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	0.01	15,2	61,0	0,00	0,00	2.8	14.2	0,4
89	Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11.1	65.7	0,012	0.076	0.2	61.4	0.04
Всего:		280	11.14	9.11	38.7	280.7	0.052	0,216	3.16	157.6	0.84
Итого		1455	37.86	31.205	178.54	1318.55	0.577	1.416	26.62	577	6.635

День 3

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углевод- ы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
96	Каша вязкая пшениная молочная	170 г	5.96	6.87	24.12	181.01	0.124	0.022	0,165	157.54	0.646
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
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:		355	10.19	11.525	56.33	358.08	0.184	0.055	0.995	255.1	1.226
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	150 г	5.5	5.4	5.9	94.5	0.06	0.045	25.5	91.5	1.5

	тушенная										
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	20.5	104	0,04	0,01	0	7	0,5
251	Ряженка	200 г	5.8	6.4	8	118	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Всего:		280	13.32	10.2	32.8	269.5	0,14	0,419	1.2	245	1,68
Итого:		1405	51.906	48.185	161.724	1333.976	0.512	0.724	46.545	676.6	11.946

День 4

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккалл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
171	Суп молочный вермишелевый	150.0 г	4.4	5.34	17.835	137.475	0,057	0,147	0.69	123.3	0.27
261	Чай с молоком	200 г	0.8	1	13.5	56	0.02	0.07	0.65	67.05	0.09
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:		400	10.5	10.34	35.835	331.475	1.258	0,247	8.41	278.85	0.82
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		
134	Суп крестьянский со	200 г	5.2	5.8	11,8	116.0	0,04	0.032	10.3	20,8	0,6

488	сметаной с курицей	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-чернослив	200 г	0,	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:		718	23.28	20.43	80.86	596.1	0.2116	0,2	15.532	83.84	4.216

Полдник											
325	Пудинг творожный запеченный	100 г	13.6	13	20.9	255	0,06	0,22	0,19	151	0.9
534	Молоко кипяченое	200 г	5,8	5,0	9,6	106	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Всего:		300	20.18	19.7	35.4	361	0,54	0,52	2,79	391	1,1
Итого:		1518	54.29	50.603	163.495	1336.575	2.0156	0.993	61.732	756.69	8.866

День 5

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углевอด ы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
91	Каша вязкая пшеничная молочная	170 г	5.47	6.4	21.573	163	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	353.4	0.173	0.095	1.76	288.09	1,42
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											
571	Горошек зеленый консерв.	35	1.75	0.07	4.62	25.2			8.82		
148	Суп картофельный рыбный	200 г	7,9	3,8	12	114	0,14	0,1	9,7	34,6	1,2
377	Голубцы ленивые	160 г	13,6	13,2	6,4	200	0,06	0,11	19,8	54	2.4
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	29.9	133.5	7.0

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	100	0,01	0,06	7,00	12	1,5
Всего:		250	2.1	1,9	40.93	275	0,02	0,08	7.0	12.0	2.2
Итого:		1300.0	40.55	32.795	167.643	1303.4	0.539	0.465	98.66	467.59	10.92