

Управление образования Администрации города Иванова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 66»

Г. Иваново, ул. Дунаева, д. 44
Телефон: +7(4932)37-43-48

Ермоленко Светлана
Александровна

Подписано цифровой подписью:
Ермоленко Светлана Александровна
Дата: 2022.11.16 08:48:55 +03'00'

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ



1 ДЕНЬ

День	Понедельник	неделя	первая	Возрастная категория	3-7 лет
------	-------------	--------	--------	----------------------	---------

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
№ 14/1	Каша геркулесовая на сухом молоке	200	6,4	3,6	32,0	179,0	0,1	-	-	14,7	0,9
№ 52	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,6	1,6	11,9	68,5	-	-	0,1	64,3	0,1
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	-	1,2	-
	ИТОГО	415	10	14,1	57,3	385,8	0,125	0,017	0,1	85,2	1,45
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 20	Икра кабачковая	50	0,4	2,0	2,2	27,5	-	-	5,0	5,0	0,15
№ 87	Суп с рыбными консервами	180	1,5	2,3	11,9	75,0	0,1	-	4,4	17,9	0,7
№ 331	Макаронные изделия отварные	130	4,74	4,13	26,96	164,53	0,05	-	-	9,48	0,68
№ 301	Курица тушеная	70	16,7	16,4	2,9	225,8	0,1	-	1,9	16,7	1,6
№ 376	Компот из кураги и чернослива	180	0,3	0,1	16,4	68,5	-	-	0,2	16,2	12,6
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	650	25,44	25,13	80,26	646,93	0,31	0,052	11,5	76,88	16,41
ПОЛДНИК											
№ 464	Плюшка «Сладкоежка»	70	5,05	2,95	37,35	197,96	0,08	-	-	11,23	0,56
№ 434	Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,1	101,7	0,07	-	2,7	226,8	1,80
	ИТОГО:	250	10,55	7,73	46,45	298,76	0,15	-	2,7	238,03	2,36
УЖИН											
№ 45	Винегрет овощной	180	1,9	0,2	12,8	61,5	0,1	-	6,0	31,3	1,4
№ 213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	60,7	-	-	-	19,7	0,9
№ 39 а	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,84	18,67	89,15	0,04	-	-	7,02	0,63
№ 430 а	Чай с сахаром	200	0,32	0,11	16,27	66,39	-	-	3,22	8,57	1,08
	ИТОГО:	450	9,79	5,65	48,04	277,74	0,14	-	9,22	66,59	4,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1850	55,8	52,61	244,15	1658,39	0,745	0,069	27,55	485,85	24,44

2 ДЕНЬ

День	Вторник	неделя	первая		Возрастная категория		3-7 лет				
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в- ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
№ 214	Омлет с маслом сливочным	150	7,8	7,0	0,4	95,7	-	-	-	31,1	1,4
№ 93	Горошек зеленый консервированный	40	1,6	0,2	2,99	19,35	-	-	0,11	7,98	0,4
№ 50	Какао на молоке	180	0,4	0,2	0,2	4,2	-	-	-	1,7	0,3
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	-	1,2	-
	ИТОГО	405	11,8	16,3	16,99	257,55	0,125	0,017	0,11	46,98	2,55
2-й ЗАВТРАК											
№ 11	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	-	-	10,0	16	2,2
ОБЕД											
№ 50	Салат «Свеколка»	50	0,7	-	4,0	18,9	-	-	1,9	15,5	0,6
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	1,5	0,2	9,5	46,7	0,1	-	8,8	24,9	18,4
№ 83											
№ 414	Греча отварная с маслом сливочным	130	5,9	3,66	32,1	181,72	0,02	-	-	26,74	0,86
№ 261	Подлива из печени	70	18,62	12,04	12,18	232,4	0,27	-	16,8	26,6	7,0
№ 491	Компот из кураги и изюма	180	-	-	23,0	93,0	0,01	-	-	36,54	1,32
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	650	28,52	16,1	100,68	658,32	0,46	0,052	27,5	141,88	29,46
ПОЛДНИК											
№ 5 в	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	-	-	-	14,5	1,1
№ 49 б	Йогурт питьевой	200	9,99	2,93	6,93	101,9	0,07	-	-	1,2	0,2
	ИТОГО:	250	13,79	7,83	44,13	310,4	0,07	-	-	15,7	1,3
УЖИН											
№ 133 б	Картофель, тушенный по - домашнему	190	7,43	14,84	27,2	272,02	0,15	-	13,32	36,15	1,8
№ 61 а	Огурец свежий	30	0,1	0,4	-	2,51	0,07	-	1,18	5,51	0,22
№ 430 а	Чай с сахаром	200	0,32	0,11	16,27	66,39	-	-	3,22	8,57	1,08
№ 39 б	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	15,96	76,2	0,03	-	-	6,0	0,54
	ИТОГО:	450	10,13	16,07	59,43	417,12	0,24	-	17,72	56,23	3,64
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1855	64,64	56,7	231,03	1690,39	0,895	0,69	55,33	276,97	39,15

3 ДЕНЬ

День	Среда	неделя	первая	Возрастная категория	3-7лет
------	-------	--------	--------	----------------------	--------

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энерге т. Ценно сть (ккал)	Витамины мг			Минераль ые в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 237	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/25	3,9	3,3	19,8	123,5	-	-	0,1	75,7	0,5
№ 51a	Кофейный напиток на молоке	180	0,2	-	1,1	4,9	-	-	-	6	0,54
№ 39 а	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,84	18,67	89,15	0,04	0,017	-	7,02	0,63
№ 13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	-	1,2	-
	ИТОГО:	400	6,87	12,44	39,67	292,35	0,04	0,017	0,1	89,92	1,67
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 116	Салат «Кукуруза с яйцом и луком»	50	3,0	4,8	2,5	65,8	-	-	1,5	15,5	0,7
№ 105	Суп-лапша на мясном бульоне	180	2,57	3,01	11,16	82,26	0,03	-	0,72	12,88	0,43
№ 286	Ежики в томатно- сметанном соусе	150/30	13,2	10,3	6,8	174,6	-	-	2,0	32,4	2,2
№ 437	Морс клюквенный	180	0,1	-	12,1	50,5	-	-	0,9	9,4	0,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	630	20,67	18,31	52,46	458,76	0,09	0,052	5,12	81,78	4,11
ПОЛДНИК											
№ 75a	Бутерброд с сыром	50	4,98	7,77	15,14	141,43	0,05	-	0,07	99,6	0,81
№ 431a	Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	0,11	16,27	66,39	-	-	3,22	8,57	1,08
ИТОГО											
		250	5,3	7,81	31,41	207,82	0,05	-	3,27	108,17	1,89
УЖИН											
№ 199 а	Каша пшеничная молочная	180	7,44	8,88	25,32	211,22	0,22	-	1,56	205,2	1,18
№ 439б	Кисель из варенья	180	0,1	-	24,12	97,2	-	-	1,8	1,8	-
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 4/ № 2	Мандарин/апельсин	100	0,8/0,9	0,2	7,5/8,1	38/60	0,1	-	38/60	35/ 34	0,1/ 0,3
	ИТОГО:	485	10,24/ 10,25	9,68	70,24/ 70,84	409,92/ 431,92	0,345	0,017	41,36/ 63,36	247/ 246	1,73/ 1,75
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1865	43,08/ 43,09	48,24	205,88/ 206,48	1417,23 /1439,23	0,545	0,086	53,88/ 71,88	546,02/ 547,02	9,7/ 9, 72

4 ДЕНЬ

День	Четверг	неделя	первая	Возрастная категория			3-7 лет				
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 289	Каша рисовая молочная	200	5,03	8,13	27,86	205,13	0,05	-	1,29	138,04	1,29
№ 50	Какао на молоке	180	0,4	0,2	0,2	4,2	-	-	-	1,7	0,3
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	-	1,2	-
ИТОГО:		415	7,43	17,23	41,46	347,63	0,075	0,017	1,29	145,94	2,04
2-Й ЗАВТРАК											
№ 13	Банан	100	1,5	0,5	21	96,0	-	-	10,0	8	0,6
		ОБЕД									
	№ 25 Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	0,55	5,06	1,8	53,11	0,03	-	29,06	10,02	0,45
№ 99	Суп гороховый с мясом	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0,12	-	4,32	36,0	1,37
	№ 276 Жаркое по – домашнему	180	2,5	0,4	19,3	91,7	0,1	-	10,5	13,5	1,3
	№ 437 Морс из черной смородины	180	0,1	0,1	22,42	92,7	0,01	-	3,6	3,6	-
	№ 40 б Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,06	0,052	-	11,6	0,68
ИТОГО:		630	9,56	9	76,81	424,63	0,32	0,052	47,48	74,72	3,35
ПОЛДНИК											
№ 4 а	Крекер	50	1,4	2,3	14,9	83,4	0,016	-	-	7,4	0,7
№ 434 а	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	-	1,0	204,0	0,2
ИТОГО:		250	7	7,2	24,2	188,2	0,116	-	1	211,4	0,9
УЖИН											
№ 208	Макароны, запеченные с яйцом	200	7,73	13,25	27,6	270,46	0,11	-	0,23	69,55	1,33
№ 431 а	Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	0,11	16,27	66,39	-	-	3,22	8,57	1,08
№ 93 а	Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	1,9	11,6	-	-	1,2	5,4	0,2
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
ИТОГО:		455	10,85	14,06	59,07	411,95	0,135	0,017	4,65	88,52	3,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1850	36,34	47,99	222,5	1468,41	0,646	0,086	64,42	528,6	9,95

5 ДЕНЬ

День	Пятница	неделя		первая		Возрастная категория		3-7лет			
№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
№ 189	Каша пшенная молочная	200	7,24	8,91	31,52	236,44	0,16	-	1,29	142,12	2,59
№ 51	Кофейный напиток молоке	160	0,2	-	1,0	4,5	-	-	-	2,8	0,1
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	-	1,2	-
№ 36 б	Сыр	15	3,5	4,4	-	54,6	-	-	0,1	132,0	0,2
	ИТОГО	410	12,94	22,21	45,92	433,84	0,185	0,017	1,39	283,12	3,34
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 47	Салат «Фасолька»	50	3,76	2,86	7,36	70,14	0,08	-	3,51	26,55	1,15
№ 62	Борщ с мясом	180	2,0	4,1	11,3	89,9	-	-	8,3	29,0	1,3
№ 231	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	9,31	5,67	2,87	100,1	0,08	-	2,1	15,4	0,49
№ 326	Рис отварной	130	3,19	3,96	33,17	180,03	0,02	-	-	10,34	0,52
№ 401	Компот из кураги	180	-	-	22,91	92,63	0,01	-	-	235,6	1,32
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	650	20,06	16,79	97,51	618,4	0,25	0,052	13,91	328,49	5,46
ПОЛДНИК											
№ 454	Пирожок с яйцом	70	12,4	14,04	25,04	277,99	0,12	-	0,18	42,68	1,17
№ 56	Чай с молоком	180	0,1	-	0,2	1,2	-	-	-	5,5	0,4
	ИТОГО:	250	12,6	14,04	32,94	309,69	0,12	-	0,18	50,48	1,17
УЖИН											
№ 137	Рагу из овощей	200	3,55	2,55	25,86	138,97	0,12	-	27,65	45,58	1,75
№ 5а	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	-	-	-	7,3	0,5
№ 436 а	Чай без сахара	200	0,21	0,11	16,07	64,25	-	-	-	5,36	1,08
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
	ИТОГО:	450	7,56	13,32	73,83	371,02	0,145	0,017	27,65	63,24	3,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1860									
			53,16	66,36	262,3	1781,33	0,72	0,086	47,16	312,68	14,05

6 ДЕНЬ

День	Понедельник	неделя		первая		Возрастная категория		3-7лет			
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 180	Каша манная на сухом молоке	200	5,93	7,99	26,71	202,55	0,08	-	1,29	136,75	1,29
№ 213 а	Яйцо вареное (1\2)	20	2,4	2,2	0,1	30,4	-	-	-	9,9	0,5
№ 433	Какао на сгущенном молоке	180	2,64	2,28	22,57	121,94	0,03	-	0,91	110,11	0,91
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,6	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	-	1,2	-
	ИТОГО	435	12,97	21,37	62,78	493,19	0,135	0,017	2,2	262,96	3,15
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 93	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	-	2,0	9,0	0,4
№ 100	Бульон куриный с гречками и яйцом	180	6,4	6,1	0,7	83,4	-	-	0,4	23,2	0,8
№ 311	Плов с курицей	180	21,48	16,44	33,24	367,2	0,1	-	13,2	44,4	14,4
№ 491	Компот из кураги и изюма	180	-	-	23,0	93,0	0,01	-	-	236,54	1,32
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	630	31,28	22,84	80,04	648,6	0,27	0,052	15,6	324,74	17,6
ПОЛДНИК											
№ 463	Слойка с повидлом	70	4,9	3,0	37,0	194,6	0,1	-	-	10,6	0,6
№ 436	Чай без сахара	180	0,19	0,1	14,46	57,83	-	-	-	4,82	0,97
	ИТОГО:	250	5,09	3,1	51,46	252,43	0,1	-	-	15,42	1,57
УЖИН											
№ 319	Картофель в молочном соусе	200	4,7	5,3	28,0	179,3	0,2	-	12,3	75,6	1,5
№ 20	Икра кабачковая	50	0,4	2,0	2,2	27,5	-	-	5,0	5,0	0,15
№ 430	Чай с сахаром	180	0,19	0,1	14,55	58,2	-	-	-	4,85	0,97
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
	ИТОГО:	455	49,49	8	58,05	328,5	0,225	0,017	17,3	90,45	3,07
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1870	98,83	55,31	264,43	1771,1	0,75	0,086	39,13	712,72	25,69

7 ДЕНЬ

День	Пятница	неделя		первая		Возрастная категория		3-7лет			
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
№ 214	Омлет с маслом сливочным	150	7,8	7,0	0,4	95,7	-	-	-	31,1	1,4
№ 11	Кукуруза консервированная	40	1,6	0,2	3,0	19,4	-	-	1,9	8,0	0,4
№ 51a	Кофейный напиток на молоке	180	0,2	-	1,1	4,9	-	-	-	6,0	0,54
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,0	0,45
№ 13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	-	1,2	-
	ИТОГО	405	11,6	16,1	17,9	258,3	0,025	0,017	1,9	51,3	2,79
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 9	Салат из картофеля со свежими помидорами	50	0,6	2,5	4,7	43,7	-	-	2,4	2,6	0,3
№ 81	Суп фасолевый с мясом	180	4,1	3,4	14,2	104,2	0,1	-	4,8	35,0	1,4
№ 298	Голубцы ленивые с мясом	180	15,0	14,5	6,1	215,7	-	-	19,6	58,4	2,8
№ 437	Морс клюквенный	180	0,1	-	12,1	50,5	-	-	0,9	9,4	0,1
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	630	21,6	20,6	57	499,7	0,16	0,052	27,7	117	5,28
ПОЛДНИК											
№ 101	Бутерброд с молоком сгущенным	30/15	3,36	1,51	22,9	120,0	0,04	0,03	0,15	52,05	-
№ 49	Йогурт питьевой	180	9,0	2,64	6,24	91,8	0,06	-	-	1,08	0,18
№ 4/ № 2	Мандарин/апельсин	100	0,8/0,9	0,2	7,5/8,1	38/60	0,1	-	38/60	35/34	0,1/0,3
	ИТОГО:	325	13,16/13,17	4,35	36,64/36,7	249,8/271,8	0,2	0,03	38,15/60,15	88,13/88,12	0,28/0,3
УЖИН											
№ 193	Вермишель в молоке	200	6,2	6,2	22,4	171,1	0,1	-	0,8	153,9	0,5
№ 430 а	Чай с сахаром	200	0,32	0,11	16,27	66,39	-	-	3,22	8,57	1,08
№ 39 а	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,84	18,67	89,15	0,04	0,017	-	7,02	0,63
	ИТОГО:	435	9,19	57,34	57,34	326,64	0,14	0,017	4,02	169,49	2,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1895	55,55/55,56	98,39	180,98/181,58	1382,82/1404,82	0,401	0,116	75,8/97,8	445,07/445,06	10,86/10,88

8 ДЕНЬ

День	Среда	неделя	вторая	Возрастная категория	3-7 лет
------	-------	--------	--------	----------------------	---------

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
№ 238	Творожная запеканка со сметанным соусом	150/30	2,2	1,3	6,3	44,0	-	-	-	6,6	0,4
№ 50	Какао на молоке	180	0,4	0,2	0,2	4,2	-	-	-	1,7	0,3
№ 39 а	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,84	18,67	89,15	0,04	0,017	-	7,02	0,63
№ 13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	-	1,2	-
	ИТОГО	405	5,37	10,64	25,2	212,15	0,04	0,017	-	16,52	1,33
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 12	Салат из свежих овощей	50	0,3	2,9	1,1	32,5	-	-	2,2	3,7	0,2
№ 77	Свекольник с мясом	180	2,23	3,02	10,87	79,92	0,05	-	7,2	25,92	0,94
№ 259	Гуляш мясной	60	18,84	19,08	3,72	261,6	0,05	-	1,2	16,8	2,4
№ 321	Пюре картофельное	130	2,7	4,1	18,8	123,1	0,1	-	9,1	30,9	1,0
№ 481	Компот из изюма и чернослива	180	-	-	22,82	92,26	0,01	-	-	234,66	-
№ 40 б	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	640	25,87	29,3	77,21	674,98	0,27	0,052	19,7	313,58	5,22
ПОЛДНИК											
№ 458	Ватрушка с творогом	70	4,5	2,7	23,8	136,0	0,1	-	-	8,8	0,5
№ 430	Чай с сахаром	180	0,19	0,1	14,55	58,2	-	-	-	4,85	0,97
	ИТОГО:	250	4,69	2,8	38,35	194,2	0,1	-	-	13,65	1,47
УЖИН											
№ 184	Каша гречневая молочная	200	8,79	9,18	34,75	257,12	0,19	-	1,29	125,33	3,87
№ 4	Крекер	15	0,7	1,15	7,45	41,7	0,01	-	-	3,7	0,35
№ 431 а	Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	0,11	16,27	66,39	-	-	3,22	8,57	1,08
№ 39 а	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,84	18,67	89,15	0,04	0,017	-	7,02	0,63
	ИТОГО:	450	12,48	11,28	77,14	454,36	0,24	0,017	4,51	144,62	5,93
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1845	48,41	54,02	230	1584,07	0,67	0,086	28,24	507,52	14,25

9 ДЕНЬ

День	Четверг	неделя	вторая	Возрастная категория	3-7лет
------	---------	--------	--------	----------------------	--------

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 206	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,4	11,6	28,7	258,3	0,1	-	0,1	173,0	0,9
№ 51а	Кофейный напиток на молоке	180	0,2	-	1,1	4,9	-	-	-	6,0	0,54
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	-	1,2	-
	ИТОГО	405	11,6	19,91	43,2	401,5	0,125	0,017	0,1	185,2	1,89
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 54	Икра свекольная	50	0,9	2,4	4,6	44,1	-	-	2,4	16,1	0,7
№ 79	Суп картофельный с мясом	180	1,8	2,2	13,8	82,6	0,1	-	6,8	17,5	0,9
№ 272	Котлета мясная	60	9,0	9,24	7,56	150,0	0,05	-	-	7,2	1,2
№ 131	Капуста тушеная	130	3,33	5,41	93,6	99,84	0,04	-	22,8	74,88	1,04
№ 447	Морс из черной смородины	180	0,1	0,1	22,42	92,7	0,01	-	3,6	3,6	-
№ 40 а	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	640	16,93	19,55	161,88	554,84	0,36	0,052	35,6	130,88	4,52
ПОЛДНИК											
№ 47а	Кекс	70	3,29	3,01	13,94	123,9	0,07	0,35	-	21,0	0,7
№ 434	Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,1	101,7	0,07	-	2,7	226,8	1,80
	ИТОГО:	250	8,89	7,91	23,24	228,7	0,7	0,35	1	225	0,9
УЖИН											
№ 443 а	Оладьи со сгущенным молоком	120/30	0,7	1,15	7,45	41,7	0,01	-	-	3,7	0,35
№ 15	Фрукт-груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	-	-	5,0	19,0	2,0
№ 430 а	Чай без сахара	200	0,21	0,11	16,07	64,25	-	-	-	5,36	1,08
	ИТОГО:	450	1,31	1,56	33,82	152,95	0,01	-	5,0	28,06	3,43
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1845	38,73	48,93	274,24	1386,37	1,215	0,419	45,73	588,29	11,04

10 ДЕНЬ

День	Пятница	неделя	вторая	Возрастная категория	3-7лет
------	---------	--------	--------	----------------------	--------

		Масса порции (нетто)	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
№ 190	Каша «Дружба» молочная	200	6,18	9,98	26,73	223,44	0,11	-	2,0	181,6	-
№ 50	Какао на молоке	180	0,4	0,2	0,2	4,2	-	-	-	1,7	0,3
№ 39	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,60	13,3	63,5	0,025	0,017	-	5,00	0,45
№ 13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	-	-	-	1,2	-
	ИТОГО:	415	8,58	19,08	40,33	365,94	0,135	0,017	2	189,5	0,75
2-й ЗАВТРАК											
№ 399 б	Сок фруктовый (в ассортименте в заводской упаковке)	100	-	-	12,10	48,38	0,020	-	4,03	19,15	0,30
ОБЕД											
№ 94	Салат из свежих огурцов	50	0,2	2,9	1,1	31,7	-	-	0,6	5,2	0,2
№ 76	Рассольник «Ленинградский»	180	1,7	3,7	11,8	88,1	0,1	-	4,9	18,3	0,8
№ 249	Рыба , запеченная в омлете	180	7,0	6,0	5,3	102,3	-	-	0,1	43,3	1,2
№ 491	Компот из кураги и изюма	180	-	-	23,0	93,0	0,01	-	-	36,54	1,32
№ 40 а	Хлеб ржаной	40	1,8	0,2	19,90	85,60	0,060	0,052	-	11,6	0,68
	ИТОГО:	630	10,7	12,8	61,1	400,7	0,17	0,052	5,6	114,9	4,2
ПОЛДНИК											
№ 451	Пирог с картошкой	70	3,58	1,76	21,06	114,43	0,05	-	2,81	9,83	0,7
432 а	Кофейный напиток	180	0,2	-	7,9	32,0	-	-	-	9,1	0,1
	ИТОГО:	250	3,6	1,76	28,96	146,43	0,05	-	2,81	18,93	0,8
УЖИН											
№ 117	Гороховое пюре	200	4,0	4,0	10,23	93,51	0,04	-	2,4	59,14	0,8
№ 430 а	Чай с сахаром	200	0,32	0,11	16,27	66,39	-	-	3,22	8,57	1,08
№ 36 б	Сыр	15	3,5	4,4	-	54,6	-	-	0,1	132,0	0,2
№ 39 а	Хлеб пшеничный	35	2,67	0,84	18,67	89,15	0,04	0,017	-	7,02	0,63
	ИТОГО:	450	10,49	9,35	45,17	303,65	0,08	0,017	5,63	206,7	2,71
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1845	33,37	42,99	187,66	1265,1	0,555	0,086	20,07	549,2	8,76

Среднее значение за 5 дней (за первую неделю)

Всего за неделю	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1875	51,95	55,58	233,05	1618,88	0,702	0,203	48,4	432,82	19,05

Среднее значение за 5 дней (за вторую неделю)

Всего за неделю	Пищевые вещества			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1860	54,98	59,93	227,46	1477,89	0,719	0,159	41,79	560,56	14,12