Дериш Константин Анатольевич

Подписано цифровой подписью: Дериш Константин Анатольевич
DN: c=RU, st=Алтайский край, l=Тальменка, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ТАЛЬМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5" ТАЛЬМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ, 1.2.643.100.3=120B303536383431303038363 1, 1.2.643.3.131.1.1=120C323237373131333238313637, email=talmrono@mail.ru, givenName=Константин Анатольевич, sn=Дериш, cn=Дериш Константин Анатольевич
Дата: 2023.11.27 19:50:27 +07'00'

Утверждено:

Заведующей «Шадринцевского детсада» структурного подразделения «Шадринцевской сош» филиала МБОУ «Тавльменская сош № 5»

О.А.Алексеева

Приказ № от

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет с 9 часовым пребыванием

2023-2024г.

в дошкольном образовательном учреждении "Шадринцевский детский сад"структурном подразделении «Шадринцевская сош» филиала МБОУ «Тальменская сош № 5»

(в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима в дошкольных организациях")

Использован сборник "Рецептура блюд для детских учреждений Т.В.Плотниковой, 2013г."

Утверждено:

Заведующей «Шадринцевского детсада» структурного подразделения «Шадринцевской сош» филиала МБОУ «Тальменская сош № 5»

О.А.Алексеева

Приказ № от

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет с 9 часовым пребыванием

2023-2024г.

в дошкольном образовательном учреждении "Шадринцевский детский сад"структурном подразделении «Шадринцевская сош» филиала МБОУ «Тальменская сош № 5»

(в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима в дошкольных организациях")

Использован сборник "Рецептура блюд для детских учреждений Т.В.Плотниковой, 2013г."

неделя: первая **I день: понедельник**

22	Суп вермишелевый в молоке с сыром	120-200	200-250	7,8	11,0	27,8	235	0,04	0,16	0,7	125,8	0,4
68	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	Батон	25	40	3,12	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	-	7,6	0,48
	Масло сливочное	6	10	0,06	7,25	0,14	74,8	0,001	0,01	-	1,2	0,02
	Сыр	5	11	2,75	3,52	-	43,56	0,004	0,03	0,19	115,5	0,11
	Итого:	**306-386**	**441-491**	**18,78**	**28,69**	**68,94**	**486,48**	**0,194**	**0,922**	**8,37**	**473,75**	**1,232**
II завтрак												
	Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**-**	**12,7**	**68**	**0,02**	**0,04**	**4**	**20**	**0,2**
обед												
1	Зеленый горошек	30	60	47,6	2,18	2,14	34,8	0,074	0,034	7,108	15,72	0,774
12	Борщ со сметаной	180 5	250 10	8,3 0,3	6,3 1,5	11,3 0,4	120,3 16,2	0,05 0,003	0,12 0,01	11,22 0,04	43,86 8,8	1,33 0,02
46	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	100	14,4	3,7	8,5	132,7	0,1	0,1	9,2	30,0	0,9
23	Пюре картофельное	100	150	4	8.85	19,3	223,02	0,18	18,94	5,74	40,5	1,32
34	Кисель плодово-ягодный	150	200	0,2	0,1	9,8	113,0	0,01	0,01	13,8	11,62	0,138
	Хлеб пшеничный	40	40	4,28	0,6	17,4	109,6	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Хлеб ржаной		40	3,1	0,6	16,8	104,0	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	**575**	**850**	**82,18**	**23,83**	**85,64**	**853,62**	**0,509**	**19,286**	**47,108**	**169,3**	**5,346**
полдник												
98	Запеканка хлебная	25	80	7	4	31	198	0,116	0,141	5,15	38,06	1,266
63	Чай с лимоном	150	180	0,41	0,11	19,11	74	0,005	0,018	5,04	12,96	1,44
50	Груша (яблоко) запеченная	50	85	0,4	0,9	9,8	47	0,04	0,04	6,0	14,4	5,02
	Йогурт питьевой	50	100	3,2	2,4	5,00	86	0,03	0,15	0,6	124	0,1
	Итого:	**275**	**445**	**11,01**	**7,41**	**64,91**	**405**	**0,191**	**0,349**	**16,79**	**189,42**	**7,826**
	Итого за I день:	**1356-1442**	**1836-1886**	**112,47**	**59,93**	**232,19**	**1813,1**	**0,884**	**20,597**	**76,268**	**852,47**	**14,604**

неделя: первая **II день: вторник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		2-3 г	3-7 г.	Б	Ж	У	к/кал	B_1	B_2	С	Са	Fe
завтрак												
37	Каша гречневая молочная жидкая	120-200	200-250	6,98	10,42	25,0	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
71	Какао со сгущенным молоком	150	180	5,68	9,4	7,21	134,1	0,05	0,54	0,231	175,61	1,235
	Батон	25	40	3,12	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	-	7,6	0,48
	Масло сливочное	6	10	0,06	7,25	0,14	74,8	0,001	0,01	-	1,2	0,02
	Повидло	25	35	0,14	-	22,86	87,5	0,004	0,007	0,18	4,9	0,455
	Итого:	**326-406**	**465-515**	**15,98**	**28,23**	**75,716**	**623,58**	**0,199**	**0,789**	**1,311**	**373,79**	**3,69**
II завтрак												
66	Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**-**	**12,7**	**68**	**0,02**	**0,04**	**4,0**	**20,0**	**0,2**
обед												
2	Сельдь с луком в нарезке	30	60	8,6	7,22	0,5	100,8	0,018	0,067	1,32	42,45	0,61
13	Суп картофельный с клецками	180	250	4,8	4,8	21,0	145,3	0,015	0,1	6,25	25,65	1,055
24	Свекла тушеная	100	150	2,1	2,4	14,55	89,25	0,03	0,06	14,49	58,16	2,13
28	Фрикадельки мясные	50	70	20,1	11,2	0,7	184,1	0,049	0,14	0,35	14,49	1,603
62	Компот из сухофруктов	150	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,01	0,02	0,43	31,82	2,59
	Хлеб пшеничный	40	40	4,28	0,6	17,4	109,6	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Хлеб ржаной	30	40	3,1	0,6	16,8	104,0	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	**580**	**810**	**43,42**	**26,84**	**98,71**	**846,05**	**0,214**	**0,459**	**22,84**	**191,37**	**8,852**
полдник												
85	Запеканка манная с изюмом	60	100	4,0	4,0	17,0	121,0	0,063	0,123	0,25	58,74	0,643
64	Чай со сгущенным молоком	150	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,018	0,12	0,59	10,44	0,49
	Фрукты свежие	50	100	1,95	-	29,12	118,3	0,052	0,065	13,9	10,4	0,78
	Итого:	**260**	**380**	**7,98**	**6,92**	**43,85**	**846,05**	**0,131**	**0,283**	**78,84**	**113,38**	**1,523**
	Итого за I день:	**1266-1346**	**1755-1805**	**67,88**	**61,99**	**230,976**	**1875,28**	**0,564**	**1,571**	**106,991**	**698,54**	**14,265**

неделя: первая **III день: среда**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		2-3 г	3-7 г.	Б	Ж	У	к/кал	B_1	B_2	С	Са	Fe
						завтрак						
38	Каша кукурузная	120-200	200-250	3,4	4,8	29,4	174,6	0,04	0,03	2,16	17,57	1,104
69	Коф. напиток со сгущенным молоком	150	180	4,32	4,32	19,62	133,06	0,04	0,18	0,81	166,32	0,162
	Батон	25	40	3,12	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	-	7,6	0,48
	Масло сливочное	6	10	0,06	7,25	0,14	74,8	0,001	0,01	-	1,2	0,02
	Сыр	5	11	2,75	3,52	-	43,56	0,004	0,03	0,19	115,5	0,11
	Итого:	**306-386**	**441-491**	**13,65**	**21,05**	**69,72**	**530,82**	**0,129**	**0,262**	**3,16**	**308,19**	**1,876**
						II завтрак						
66	Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**-**	**12,7**	**68**	**0,02**	**0,04**	**4**	**20**	**0,2**
						обед						
3	Морковь с изюмом	30	60	0,65	2,04	3,5	34,48	0,03	0,04	2,5	25,5	0,6
14	Суп крестьянский со сметаной	180 5	250 10	2,3 0,3	5,0 1,5	10,5 0,4	94,0 16,2	0,054 0,003	0,075 0,01	20,87 0,04	200,63 8,8	1,825 0,02
25	Рагу из овощей	100	150	1,8	4,5	9,75	57,9	0,06	0,04	26,8	24,4	0,6
29	Бифштекс	50	70	19,5	20,7	1,2	269,0	0,07	0,14	6,02	23,17	2,8
34	Кисель плодово-ягодный	150	200	0,2	0,1	9,8	113,0	0,01	0,01	13,8	11,62	0,138
	Хлеб пшеничный	40	40	4,28	0,6	17,4	109,6	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Хлеб ржаной	30	40	3,1	0,6	16,8	104,0	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	**575**	**820**	**32,13**	**35,04**	**69,39**	**798,18**	**0,319**	**0,387**	**70,03**	**312,92**	**6,847**
						полдник						
100	Вареники с картофелем	70	100	7,1	4,2	26,3	172,0	0,08	0,06	1,4	49,0	0,2
67	Отвар шиповника	150	180	0,5	0,2	7,4	43,9	0,011	0,045	65,8	16,97	0,481
	Кефир	100	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	Гренки	20	30	3,6	2,0	20,5	122,1	0,187	0,082	-	22,8	1,224
	Итого:	**340**	**490**	**17,24**	**12,16**	**74,64**	**393,32**	**0,383**	**0,897**	**74,68**	**312,42**	**2,127**
	Итого за I день:	**1321-1401**	**1851-1901**	**63,52**	**68.25**	**226,45**	**1790,32**	**0,851**	**1,586**	**151,87**	**953,53**	**11,05**

неделя: первая **IV день: четверг**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		2-3 г	3-7 г.	Б	Ж	У	к/кал	B_1	B_2	С	Са	Fe
завтрак												
101	Омлет	50	100	12,2	18,4	1,9	221,9	0,07	0,4	0,2	81,1	2,3
71	Какао со сгущенным молоком	150	180	5,68	9,4	7,21	134,1	0,05	0,54	0,231	175,61	1,235
	Батон	25	40	3,12	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	-	7,6	0,48
	Масло сливочное	6	10	0,06	7,25	0,14	74,8	0,001	0,01	-	1,2	0,02
	Итого:	**231**	**330**	**21,06**	**36,21**	**29,81**	**535,6**	**0,165**	**0,962**	**0,431**	**265,61**	**4,035**
II завтрак												
66	Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**-**	**12,7**	**68**	**0,02**	**0,04**	**4**	**20**	**0,2**
обед												
4	Огурцы в нарезке (по сезону)	30	60	0,34	12,04	1,66	11,39	0,014	0,01	3,4	8,26	0,244
18	Борщ с фасолью со сметаной	180 5	250 10	9,0 0,3	4,5 1,5	30,8 0,4	174,5 16,2	0,273 0,003	0,168 0,01	90,4 0,04	99,85 8,8	3,32 0,02
26	Рис отварной	100	150	3,3	0,8	37,4	174,0	1,05	-	-	13,5	0,585
33	Гуляш (курица) с подливой	50	100	12,2	2,4	2,6	83,1	0,049	0,056	3,05	11,72	1,175
62	Компот из сухофруктов	150	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,01	0,02	0,43	31,82	2,59
	Хлеб пшеничный	40	40	4,28	0,6	17,4	109,6	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Хлеб ржаной	30	40	3,1	0,6	16,8	104,0	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	**585**	**850**	**32,96**	**22,46**	**133,82**	**785,79**	**1,491**	**0,336**	**12,92**	**192,75**	**8,798**
полдник												
63	Чай с лимоном	150	180	0,126	0,02	10,2	41,0	0,002	0,006	2,82	12,79	0,32
96	Запеканка с макаронами	70	100	7,0	9,0	19,0	175,0	0,03	0,05	-	11,6	0,5
	Фрукты свежие	50	100	1,17	-	10,92	38	0,05	0,04	78,0	44,2	0,39
	Итого:	**270**	**380**	**9,296**	**9,02**	**40,12**	**264,0**	**0,082**	**0,096**	**80,82**	**68,59**	**1,21**
	Итого за I день:	**1186**	**1660**	**63,816**	**67,69**	**216,45**	**1653,39**	**1,758**	**1,434**	**98,171**	**546,85**	**14,243**

неделя: первая **V день: пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		2-3 г	3-7 г.	Б	Ж	У	к/кал	B_1	B_2	С	Са	Fe
завтрак												
39	Каша пшенная жидкая	120-200	200-250	5,0	8,3	28,3	207,8	0,18	0,258	1,93	55,0	1,096
68	Коф. напиток со сгущенным молоком	150	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	Батон	25	40	3,12	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	-	7,6	0,48
	Масло сливочное	6	10	0,06	7,25	0,14	74,8	0,001	0,01	-	1,2	0,02
	Сыр	5	11	2,75	3,52	-	43,56	0,004	0,03	0,19	115,5	0,11
	Итого:	**306-386**	**441-491**	**15,97**	**25,99**	**69,44**	**486,28**	**0,334**	**1,02**	**9,6**	**402,95**	**1,928**
II завтрак												
66	Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**-**	**12,7**	**68**	**0,02**	**0,04**	**4**	**20**	**0,2**
обед												
5	Отварная свекла с чесноком и растительным маслом	30	60	1,7	7,1	8,1	103,5	0,02	0,04	4,81	36,59	1,53
16	Суп рыбный из консервы «Сайра»	180	250	5,0	4,25	14,0	119,3	0,065	0,038	8,45	16,75	0,623
32	Пельмени	50	100	9,9	13,9	13,5	223,82	0,17	0,115	0,06	17,0	0,9
34	Кисель плодово-ягодный	150	200	0,2	0,1	9,8	113,0	0,01	0,01	13,8	11,62	0,138
	Хлеб пшеничный	40	40	4,28	0,6	17,4	109,6	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Хлеб ржаной	30	40	3,1	0,6	16,8	104,0	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	**480**	**590**	**24,18**	**26,55**	**79,6**	**773,22**	**0,357**	**0,275**	**27,12**	**100,76**	**4,055**
полдник												
52	Запеканка творожно – манная со сгущенным молоком	50	100	21,24	14,58	17,71	290,26	0,09	0,39	0,84	245,97	0,91
64	Чай со сгущенным молоком	150	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,018	0,12	0,59	10,44	0,49
	Йогурт питьевой	50	100	3,2	2,4	5,00	86,0	0,03	0,15	0,6	124,0	0,1
	Итого:	**250**	**480**	**27,25**	**20,7**	**38.64**	**417,26**	**0,138**	**0,66**	**2,03**	**380,41**	**1,5**
	Итого за I день:	**1136-1216**	**1611-1661**	**67,9**	**73,24**	**200,38**	**1802,11**	**0,849**	**1,995**	**42,75**	**998,17**	**7,683**

неделя: вторая **VI день: понедельник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		2-3 г	3-7 г.	Б	Ж	У	к/кал	B_1	B_2	С	Са	Fe
завтрак												
40	Каша рисовая жидкая	120-200	200-250	3,8	2,8	18,8	209,88	0,045	0,155	1,02	129,32	0,173
71	Какао со сгущенным молоком	150	180	5,68	9,4	7,21	134,1	0,05	0,54	0,231	175,61	1,235
	Батон	25	40	3,12	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	-	7,6	0,48
	Масло сливочное	6	10	0,06	7,25	0,14	74,8	0,001	0,01	-	1,2	0,02
	Сыр	5	11	2,75	3,52	-	43,56	0,004	0,03	0,19	115,5	0,11
	Итого:	**306-386**	**441-491**	**15,41**	**24.13**	**46,71**	**567,14**	**0,144**	**0,747**	**1,441**	**429,23**	**2,018**
II завтрак												
66	Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**-**	**12,7**	**68**	**0,02**	**0,04**	**4**	**20**	**0,2**
обед												
	Томаты (по сезону)	30	60	0,7	0,1	1,0	10,8	0,024	0,018	8,22	8,4	0,54
17	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	180 5	250 10	3,0 0,3	3,3 1,5	18,8 0,4	121,0 16,2	0,11 0,003	0,12 0,01	8,81 0,04	31,0 8,8	1,1 0,02
45	Рыба, запеченная с картофелем	150	200-250	20,3	4,0	18,8	304,69	0,213	0,175	8,92	76,45	2,115
62	Компот из сухофруктов	150	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,01	0,02	0,43	31,82	2,59
	Хлеб пшеничный	40	40	4,28	0,6	17,4	109,6	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Хлеб ржаной		40	3,1	0,6	16,8	104,0	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	**555**	**600-650**	**32,12**	**10,12**	**80,26**	**779,29**	**0,452**	**0,415**	**26,42**	**175,27**	**7,129**
полдник												
53	Запеканка морковная	50	100	3,9	9,02	11,6	162,67	-	1,22	-	135,44	8,177
	Кефир	100	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	Фрукты свежие	50	100	0,4	0,4	1,8	57,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
63	Чай с лимоном	150	180	0,126	0,02	10,2	41,0	0,002	0,006	2,82	12,79	0,32
	Итого:	**350**	**560**	**9,466**	**15,38**	**44,04**	**315,99**	**0,137**	**1,956**	**20,3**	**387,88**	**10,919**
	Итого за I день:	**1311-1391**	**1701-2201**	**61,996**	**49,63**	**183,71**	**1730,42**	**0,753**	**3,158**	**52,161**	**1012,38**	**20,266**

неделя: вторая **VIIдень: вторник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		2-3 г	3-7 г.	Б	Ж	У	к/кал	B_1	B_2	С	Са	Fe
						завтрак						
41	Каша ячневая	120-200	200-250	5,0	2,8	22,8	136,8	0,16	0,27	1,93	11,37	1,001
69	Коф.напиток со сгущенным молоком	150	180	4,32	4,32	19,62	133,06	0,04	0,18	0,81	166,32	0,162
	Батон	25	40	3,12	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	-	7,6	0,48
	Масло сливочное	6	10	0,06	7,25	0,14	74,8	0,001	0,01	-	1,2	0,02
	Повидло	25	35	0,14	-	22,86	87,5	0,004	0,007	0,18	4,9	0,455
	Итого:	**326-406**	**465-515**	**12,64**	**15,53**	**85,98**	**536,96**	**0,249**	**0,479**	**2,92**	**191,39**	**2,118**
						II завтрак						
	Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**-**	**12,7**	**68**	**0,02**	**0,04**	**4**	**20**	**0,2**
						обед						
90	Морковь вареная в нарезке	30	60	0,8	0,2	5,2	35,0	0,066	0,044	3,6	30,0	0,34
15	Свекольник со сметаной	180 5	250 10	4,8 0,3	2,8 1,5	24,0 0,4	142,5 16,2	0,139 0,003	0,135 0,01	27,608 0,04	123,8 8,8	3,985 0,02
	Пюре гороховое	100	150	10,5	2,0	21.9	127,9	0,41	0,084	-	48,08	3,194
30	Тефтели мясо-крупяные	50	70	4,7	6,3	2,5	161	0,027	0,05	1,62	13,86	0,857
34	Кисель плодово-ягодный	150	200	0,2	0,1	9,8	113,0	0,01	0,01	13,8	11,62	0,138
	Хлеб пшеничный	40	40	4,28	0,6	17,4	109,6	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Хлеб ржаной		40	3,1	0,6	16,8	104,0	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	**555**	**820**	**28,68**	**14,1**	**98**	**809,2**	**0,747**	**0,747**	**46,667**	**254,96**	**9,398**
						полдник						
57	Булочка с маком	30	30	2,74	1,74	14,64	104,1	0,04	0,04	0,06	17,69	0,32
	Йогурт питьевой	50	100	3,2	2,4	5,00	86,0	0,03	0,15	0,6	124	0,1
67	Отвар шиповника	150	180	0,5	0,2	7,4	43,9	0,011	0,045	65,8	16,97	0,481
	Итого:	**230**	**310**	**6,44**	**4,34**	**27,04**	**234**	**0,081**	**0,235**	**66,46**	**158,66**	**0,901**
	Итого за I день:	**1211-1291**	**1695-1745**	**52,76**	**33,97**	**223,72**	**1648,16**	**1,097**	**1,501**	**120,047**	**625,01**	**12,617**

неделя: вторая **VIII день: среда**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		2-3 г	3-7 г.	Б	Ж	У	к/кал	B_1	B_2	С	Са	Fe
завтрак												
42	Каша «Дружба»	120-200	200-250	7,8	12,0	32,92	245,3	0,12	0,29	1,86	222,0	0,717
71	Какао со сгущенным молоком	150	180	5,68	9,4	7,21	134,1	0,05	0,54	0,231	175,61	1,235
	Батон	25	40	3,12	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	-	7,6	0,48
	Масло сливочное	6	10	0,06	7,25	0,14	74,8	0,001	0,01	-	1,2	0,02
	Сыр	5	11	2,75	3,52	-	43,56	0,004	0,03	0,19	115,5	0,11
	Итого:	**306-386**	**441-491**	**19,41**	**33,33**	**60,83**	**602,56**	**0,212**	**0,882**	**2,281**	**521,91**	**2,562**
II завтрак												
	Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**-**	**12,7**	**68**	**0,02**	**0,04**	**4**	**20**	**0,2**
обед												
9	Свекла отварная с яблоком в нарезке	30	60	1,0	4,8	1,2	26,4	0,016	0,024	1,2	9,6	0,474
19	Щи со сметаной	180 5	250 10	7,5 0,3	5,0 1,5	4,0 0,4	92,0 16,2	0,075 0,003	0,07 0,01	24,68 0,04	36,83 8,8	0,878 0,02
36	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	5,9	10,1	26,6	175,4	0,2	0,05	-	8,4	1,9
27	Котлета мясная	50	70	7,0	8,25	6,1	162,17	0,007	0,119	0,11	30,45	1,05
47	Соус томатный с маслом сливочным	20	30	0,5	1,8	1,1	22,5	0,007	0,018	0,75	17,91	0,072
62	Компот из сухофруктов	150	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,01	0,02	0,43	31,82	2,59
	Хлеб пшеничный	40	40	4,28	0,6	17,4	109,6	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Хлеб ржаной		40	3,1	0,6	16,8	104,0	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	**575**	**850**	**30,02**	**37,87**	**101,36**	**821,27**	**0,41**	**0,383**	**27,21**	**164,01**	**7,848**
полдник												
72	Вареники ленивые	60	100	13,2	10,7	24,2	167,0	0,021	0,137	0,2	71,54	0,329
48	Соус молочный сладкий	20	30	0,9	1,7	5,2	102,1	0,012	0,09	0,27	29,46	0,06
63	Чай с лимоном	150	180	0,126	0,02	10,2	41,0	0,002	0,006	2,82	12,79	0,32
	Итого:	**230**	**310**	**14,226**	**12,42**	**39,6**	**310,2**	**0,035**	**0,233**	**3,29**	**113,49**	**0,709**
	Итого за I день:	**1211-1291**	**1711-1761**	**64,156**	**83,62**	**214,49**	**1802,03**	**0,677**	**1,538**	**36,781**	**819,41**	**11,319**

неделя: вторая **IX день: четверг**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		2-3 г	3-7 г.	Б	Ж	У	к/кал	B_1	B_2	С	Са	Fe
завтрак												
43	Каша из овсяных хлопьев жидкая	120-200	200-250	8,0	5,3	28,3	196,0	0,19	0,19	1,05	150,63	1,69
68	Коф.напиток со сгущенным молоком	150	180	5,04	5,76	20,44	55,32	0,105	0,71	7,48	223,65	0,222
	Батон	25	40	3,12	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	-	7,6	0,48
	Масло сливочное	6	10	0,06	7,25	0,14	74,8	0,001	0,01	-	1,2	0,02
	Повидло	25	35	0,14	-	22,86	87,5	0,004	0,007	0,18	4,9	0,455
	Итого:	**326-406**	**465**	**16,36**	**19,47**	**92,29**	**518,42**	**0,344**	**0,929**	**8,71**	**387,98**	**2,867**
II завтрак												
	Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**-**	**12,7**	**68**	**0,02**	**0,04**	**4**	**20**	**0,2**
обед												
4	Огурцы в нарезке (по сезону)	30	60	0,34	12,04	1,66	11,39	0,014	0,01	3,4	8,26	0,244
20	Суп гороховый	180	250	8,8	1,5	17,3	133,25	0,15	0,075	5,825	50,275	1,8
35	Вермишель со сливочным маслом	100	150	3,4	2,6	19,1	166,08	0,05	0,02	0,44	8,58	0,47
33	Гуляш (курица) с подливой	50	100	12,2	2,4	2,6	83,1	0,049	0,056	3,05	11,72	1,175
34	Кисель плодово-ягодный	150	200	0,2	0,1	9,8	113,0	0,01	0,01	13,8	11,62	0,138
	Хлеб пшеничный	40	40	4,28	0,6	17,4	109,6	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Хлеб ржаной		40	3,1	0,6	16,8	104,0	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	**550**	**840**	**34,32**	**19,84**	**84,66**	**720,42**	**0,365**	**0,243**	**26,515**	**109,255**	**4,691**
полдник												
53	Запеканка яблочная	50	100	3,1	1,8	31,3	145,7	0,05	0,08	5,8	18,7	1,8
64	Чай со сгущенным молоком	150	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,018	0,12	0,59	10,44	0,49
	Йогурт питьевой	50	100	3,2	2,4	5,00	86,0	0,03	0,15	0,6	124	0,1
	Итого:	**250**	**380**	**9,11**	**7, 12**	**52, 23**	**330, 05**	**0,48**	**0,35**	**6,99**	**153,14**	**2, 39**
	Итого за I день:	**1226-1306**	**1785-1835**	**60,29**	**46,43**	**241,88**	**1636,89**	**1,389**	**1,562**	**46,215**	**670,375**	**10,148**

неделя: вторая **X день: пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
		2-3 г	3-7 г.	Б	Ж	У	к/кал	B_1	B_2	С	Са	Fe
завтрак												
44	Каша манная	120-200	200-250	6,8	11,5	35,3	271,8	0,08	0,013	1,93	8,27	0,045
71	Какао со сгущенным молоком	150	180	5,68	9,4	7,21	134,1	0,05	0,54	0,231	175,61	1,235
	Батон	25	40	3,12	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012	-	7,6	0,48
	Масло сливочное	6	10	0,06	7,25	0,14	74,8	0,001	0,01	-	1,2	0,02
	Сыр	5	11	2,75	3,52	-	43,56	0,004	0,03	0,19	115,5	0,11
	Итого:	**306-385**	**441-491**	**18,41**	**32,83**	**63,21**	**629,06**	**0,179**	**0,605**	**2,351**	**308,18**	**1,89**
II завтрак												
	Сок фруктовый	**100**	**100**	**0,5**	**-**	**12,7**	**68**	**0,02**	**0,04**	**4**	**20**	**0,2**
обед												
5	Отварная свекла с чесноком и растительным маслом	30	60	1,7	7,1	8,1	103,5	0,02	0,04	4,81	36,59	1,53
21	Рассольник со сметаной	180 5	250 10	11,3 0,3	4,47 1,5	5,8 0,4	184,0 16,2	0,025 0,003	0,118 0,01	6,85 0,04	32,1 8,8	2,0 0,02
32	Пельмени	50	100	9,9	13,9	13,5	223,82	0,17	0,115	0,06	17,0	0,9
62	Компот из сухофруктов	150	200	0,44	0,02	27,76	113,0	0,01	0,02	0,43	31,82	2,59
	Хлеб пшеничный	40	40	4,28	0,6	17,4	109,6	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Хлеб ржаной		40	3,1	0,6	16,8	104,0	0,032	0,032	-	8,4	0,8
	Итого:	**455**	**700**	**31,2**	**28,19**	**89,76**	**854,12**	**0,32**	**0,375**	**12,13**	**145,11**	**6,904**
полдник												
94	Запеканка с кукурузной мукой	50	100	5,0	6,0	26,0	167,0	0,079	0,115	1,33	38,87	2,291
63	Чай с лимоном	150	180	0,126	0,02	10,2	41,0	0,002	0,006	2,82	12,79	0,32
	Фрукты свежие	50	100	1,17	-	10,92	38	0,05	0,04	78,0	44,2	0,39
	Итого:	**250**	**380**	**6,296**	**6,02**	**47,12**	**246,0**	**0,131**	**0,161**	**82,15**	**95,86**	**3,011**
	Итого за I день:	**1111-1191**	**1621-1671**	**56,296**	**67,07**	**212,79**	**1797,18**	**0,65**	**1,181**	**100,631**	**569,15**	**12,005**