

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет,
12 часовой режим функционирования



День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(подпись) (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ «____» _____ 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	0	4,2	24,6	0,4
213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,0	0	0,2	0	17,2	0,8
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	0,5
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0	0,1	141,8	1
ИТОГО:			14,6	20,2	39,0	393,8	0,1	0,3	4,8	287,1	2,7
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
ИТОГО:			1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0	0	6	7,6	0,5
80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,2	2,9	16,5	101,5	0,1	0,1	6,6	23,5	1
302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220	21,2	19,8	21,4	353,6	0,2	0,3	10	57,9	2,8
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			30,1	23,5	102,2	746,1	0,4	0,5	22,8	143,4	7,3
Уплотненный полдник											
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	7,1	7,4	23,1	179,3	0,2	0,3	0,9	199,6	1
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0	0,2	0,6	138,2	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,7	3,5	40,3	215,4	0,1	0	0	13,7	0,5
ИТОГО:			19,8	15,2	100,0	602,6	0,4	0,5	1,5	360,7	2,9
ВСЕГО:			65,5	59,1	260,8	1 831,7	0,9	1,3	30,7	803,7	15,4

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

394

Приём пищи, наименование блюда

ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

Масса порции (г)

180

День 2: вторник
Неделя: первая
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № ____
(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ ____ « ____ » ____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185	КАША ЖИДКАЯ (гречневая)	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	0,3	0,4	0,9	188,6	2,7
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
ИТОГО:			15,6	9,5	70,0	413,7	0,4	0,5	1,4	302,1	3,8
II Завтрак											
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
ИТОГО:			0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
Обед											
54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1,4	3,5	7,4	68,2	0	0	4	21,7	1
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	240	1,9	5,6	9,1	94,7	0	0	12,3	41,1	1,1
292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	23,1	25,3	41,7	487,2	0,2	0,1	0,7	28	4
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			32,2	35,1	103,5	858,3	0,3	0,2	18,1	129,2	8,5
Уплотненный полдник											
233	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	15,2	14,0	24,6	294,6	0	0,2	0,7	136,6	0,8
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0	0	0,1	17,3	0
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	0,3	1,4	240	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
ИТОГО:			25,4	20,8	61,7	549,8	0,2	0,5	2,2	405,4	2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,9	66,1	251,4	1 899,6	1	1,2	28,5	861,3	17,7

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180
454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40/20

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ ____ « ____ » ____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	5,5	6,6	15,2	133,2	0,2	0,2	0,7	159,4	0,6
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			13,8	20,6	40,0	380,3	0,3	0,5	1,8	394,3	1,4
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
ИТОГО:			1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,7	3,1	4,3	48,7	0	0	5	12,1	0,2
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	119,0	0,1	0,1	6,6	23	1,1
298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	19,1	17,7	15,6	299,7	0	0,2	24,5	79,8	3,8
354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	0	0	8,1	0
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			27,8	25,5	96,5	732,4	0,2	0,4	36,3	174	7,8
Уплотненный полдник											
249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	13,0	5,0	2,5	106,9	0,1	0,1	0,3	33,9	0,8
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	6,6	28,6	188,3	0,2	0,1	13,9	48,5	1,5
383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1		28,4	113,9	0	0	0	13,5	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
ИТОГО:			23,5	15,7	109,4	670,6	0,4	0,2	14,2	116,7	4,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,1	62,0	265,5	1 872,5	0,9	1,1	53,9	697,6	15,8

Рекомендованный ужин дома

№ рец.
394

Приём пищи, наименование блюда
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

Масса порции (г)
180

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(подпись) (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185	КАША ЖИДКАЯ (пшенная)	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,3	0,3	0,9	191,1	1,3
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0	0,2	0,6	138,2	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
7	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	79,2	0,1
ИТОГО:			17,7	13,5	71,3	462,1	0,3	0,5	1,5	415,4	2,6
II Завтрак											
	АПЕЛЬСИН	220	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
ИТОГО:			1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	240/10	2,3	6,5	12,8	123,3	0	0	8,2	49,2	1,3
294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220/5	28,6	10,6	24,4	337,4	0,3	2,2	20,4	36,2	9
356	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0,5	1,4	2,2	26,8	0	0	0,3	8,9	0,1
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
ИТОГО:			37,1	19,2	97,9	749	0,4	2,3	31,5	158,8	13,7
Уплотненный полдник											
134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	60	1,0	1,6	5,7	40,4	0	0	2,6	21,7	0,8
228	ДРАЧЕНА	80/5	9,2	15,4	5,2	197,9	0	0,3	0,1	61,4	1,5
275	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70/5	6,8	17,1	0,7	185,6	0	0	0	0,5	0
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0	0,2	0,5	115,9	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
ИТОГО:			23,2	37,4	48,8	622,1	0,1	0,5	3,2	208,7	3,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			79	70,4	230,1	1 897,1	0,9	3,3	73,2	830,1	20,2

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

401

Приём пищи, наименование блюда

КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША,
РЯЖЕНКА

Масса порции (г)

180

День 5: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
 Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего) _____
 № _____ «_____» _____ 20__ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
239	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	19,6	15,2	34,3	358,1	0,1	0,4	0,4	180,7	1
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			27,8	21,9	59,0	539,1	0,2	0,7	1,5	414,4	1,8
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
ИТОГО:			1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0	0	6	7,6	0,5
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	240/10	2,2	7,5	9,4	118,2	0	0	12,3	48,8	1,1
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70/5	11,6	15,4	11,4	228,9	0	0,1	0,1	28,4	2,1
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,7	168,9	0,2	0,1	12,5	45,3	1,4
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4	0	26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			23,1	29,4	103,2	771,5	0,3	0,3	31,1	181,1	7,8
Уплотненный полдник											
268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80/5	13,0	11,0	3,5	164,1	0,1	0	0,4	44,7	0,6
336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	6,4	18,2	151,0	0,1	0,1	38,6	95,2	2,2
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
7	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	0	0	79,2	0,1
ИТОГО:			22,7	20,5	51,7	485	0,3	0,1	39	238,6	4,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,5	72	219,5	1830,5	0,9	1,2	79,6	846,7	15

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	0	4,2	24,6	0,4
206	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/16/4	8,6	8,0	32,4	237,2	0,1	0	0	135,2	1
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			14,6	16,3	66,1	466,6	0,1	0,1	4,7	270,2	2,5
II Завтрак											
385	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	0	0	4,9	18,1	2,4
ИТОГО:			0,5	0,5	38,2	161,9	0	0	4,9	18,1	2,4
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,2	3,6	14,7	100,2	0,1	0	4,6	22,9	0,8
302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220	20,6	18,3	19,2	325,4	0,2	0,3	10	47,7	2,8
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			29,1	22,7	80,7	641,9	0,4	0,4	18,1	121,4	6,5
Уплотненный полдник											
185	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5/5	9,3	9,2	39,1	267,2	0,2	0,3	0,9	196,4	1,8
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	3,2	2,8	19,9	118,7	0	0	0	8,1	0,4
ИТОГО:			22,2	18,8	93,7	614,3	0,4	0,6	2	442,8	3,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,4	58,3	278,7	1 884,7	0,9	1,1	29,7	852,5	14,8

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

401

Приём пищи, наименование блюда

КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША,
РЯЖЕНКА

Масса порции (г)

180

День 7: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,2	0,3	0,9	204,6	1,3
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			13,8	17,5	62,0	447,1	0,2	0,4	1,4	317	2,2
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
ИТОГО:			1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	240/10	2,5	6,6	15,9	136,8	0,1	0	7	42,6	1,4
277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/65	19,8	19,2	4,5	270,3	0,1	0,2	1,1	20,8	2,8
336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	6,0	18,2	147,5	0,1	0,1	38,6	95,2	2,2
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4	0	26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			31,4	32,4	93,1	796,1	0,4	0,4	46,9	209,6	9,1
Уплотненный полдник											
230	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	130/10	20,0	10,9	31,2	314,6	0	0,3	0,2	172,9	0,8
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	0,3	1,4	240	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	0	0	2,2	0,2
ИТОГО:			28,3	24,8	68	622,2	0,1	0,6	1,6	419,7	1,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,5	74,9	242,7	1954,6	0,7	1,4	51,5	958,9	15,4

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,1	0,2	0,7	165,3	0,4
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0	0,1	141,8	1
ИТОГО:			15,8	18,0	53,3	425,2	0,2	0,4	1,4	431,6	1,9
II Завтрак											
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
ИТОГО:			0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0	0	6	7,6	0,5
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	240	1,9	5,6	9,1	94,7	0	0	12,3	41,1	1,1
291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	16,3	19,4	33,7	375,0	0,2	0,2	15,9	29,4	3,7
354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	0	0	8,1	0
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			25	27	92	713,1	0,3	0,3	34,2	122,4	7,6
Уплотненный полдник											
54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1,3	3	6,5	60,6	0	0	3,1	27,7	0,9
245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	75/5	14,3	4,1	0,3	94,7	0,1	0,1	0,5	22	0,5
165	КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречневая)	160/5	9,2	6,0	41,9	258,6	0,2	0,2	0	18,8	4,8
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0	0	0	11,6	0,8
ИТОГО:			31,1	17,2	108,7	717,6	0,4	0,3	4,7	101,8	8,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,6	62,9	270,2	1 933,7	1	1	47,1	680,4	21,2

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

Приём пищи, наименование блюда

Масса порции (г)

401

КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА

180

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ ____ « ____ » ____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185	КАША ЖИДКАЯ (рисовая)	200/5	7,0	5,7	35,1	211,1	0,1	0,3	0,9	192,5	0,5
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	0,5
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			12,0	16,0	64,3	435,2	0,1	0,4	1,4	304,1	1,6
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
ИТОГО:			1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,1	2,8	16,9	101,5	0,1	0,1	6,6	22,2	1
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70/5	11,6	15,4	11,4	228,9	0	0,1	0,1	28,4	2,1
324	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ	180	2,9	5,9	18,6	139,5	0	0,1	7,8	66,2	2,4
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			21,9	24,8	102,9	719,5	0,2	0,4	17,1	180,2	8,7
Уплотненный полдник											
240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	140	17,4	14,8	20,9	300,0	0	0,4	1,5	163,1	1,7
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	0,3	1,4	240	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	0	0	2,2	0,2
ИТОГО:			27,3	28,8	67,8	654,9	0,1	0,7	2,9	414,5	2,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			62,2	69,8	254,6	1898,8	0,4	1,5	23	911,4	15,7

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180
469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50

День10: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № ____
(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0	0,3	0,1	55,6	1,4
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
7	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9		35,3	0	0	0	79,2	0,1
ИТОГО:			18,5	23,3	26,4	377,4	0,1	0,6	1,2	368,5	2,3
II Завтрак											
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
ИТОГО:			0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0	0	6	7,6	0,5
57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,0	12,5	103,3	0	0	8,2	41,9	1,3
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,9	174,2	0	0,1	0,7	26,2	1,4
356	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	30	0,5	1,4	2,2	26,8	0	0	0,3	8,9	0,1
322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	0,1	0,1	10,8	52,4	1,5
374	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	200	0,5	0,1	33,0	137,0	0	0	12	20,8	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
ИТОГО:			21,9	23,9	112,1	755,4	0,2	0,3	38	181,4	6,7
Уплотненный полдник											
129	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/45	2,9	6,0	9,8	103,6	0	0	2,7	64	0,8
254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,3	4,8	6,4	107,8	0	0	0,3	40,2	1
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,1	103,5	0	0,2	0,5	115,9	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,5	8,0	41,8	261,0	0,1	0	0	12	0,4
ИТОГО:			24,9	22,1	95,2	670,6	0,2	0,2	3,5	241,3	3,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66	70	249,9	1 881,2	0,6	1,1	49,5	817,3	15,7

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180

День 11: понедельник

Неделя: третья

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

№ ____ (роспись) « ____ » ____ (Ф.И.О. заведующего) 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
168	КАША ВЯЗКАЯ (пшениная)	190/5/5	9,5	9,6	41,1	292,1	0,3	0,2	0,8	176,2	1,5
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			12,0	17,1	69,2	469,1	0,3	0,2	0,8	194,6	2,5
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
ИТОГО:			1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (мелкошинкованный)	250/5	2,9	6,0	14,6	124,6	0	0	14,2	60,7	1,6
305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70	14,6	14,8	11,5	236,3	0	0,1	0,6	36	1,8
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,0	25,7	170,2	0,2	0,1	12,5	45,4	1,4
383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	28,4	113,9	0	0	0	13,5	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			26,4	27,5	109,3	783,6	0,3	0,3	29,7	190,5	7,1
Уплотненный полдник											
275	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	70/5	6,8	17,1	0,7	185,6	0	0	0	0,5	0
134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	150	3,2	8,1	15,0	158,8	0	0,1	6,6	76,6	2,1
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0	0,2	0,6	138,2	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	0	0	2,2	0,2
ИТОГО:			18,0	38,3	71,1	706,5	0,1	0,3	7,2	226,7	3,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,3	83,1	255,2	1 994,1	0,8	0,9	45,7	624,4	14,6

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

Приём пищи, наименование блюда

Масса порции (г)

401

КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА

180

День 12: вторник
Неделя: третья
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего) _____
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	6,1	19,0	144,8	0,1	0,2	0,7	156,5	0,4
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
ИТОГО:			12,3	9,2	59,5	356,5	0,2	0,3	1,2	272,3	1,7
II Завтрак											
385	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	120/5	0,5	0,5	38,2	161,9	0	0	4,9	18,1	2,4
ИТОГО:			0,5	0,5	38,2	161,9	0	0	4,9	18,1	2,4
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0	0	6	7,6	0,5
85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,2	3,6	14,7	100,2	0,1	0	4,6	22,9	0,8
278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/65	19,9	18,7	3,9	270,3	0,1	0,2	0	25,3	2,5
166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	150/5	7,8	8,5	35,6	250,4	0,2	0,1	0,5	25,4	4,1
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0	10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	3,5	0,3
ИТОГО:			35,2	31,5	94,1	807,6	0,5	0,4	12,2	116,2	10
Уплотненный полдник											
237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,0	18,0	25,7	378,3	0,1	0,3	0,3	219,9	1,2
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0	0,3	0,2	223,2	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
131	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ	60	0,7	1,7	9,7	59,5	0	0	2,2	17,8	0,8
ИТОГО:			33,4	24,8	63,6	637,3	0,2	0,6	2,7	470,1	3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			81,4	66,0	255,4	1 963,3	0,9	1,3	21	876,7	17,1

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180

День 13: среда

Неделя: третья

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ ____ « ____ » ____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185	КАША ЖИДКАЯ (манная)	200/5	8,0	5,7	34,0	209,9	0,1	0,3	0,9	195,8	0,5
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
7	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	79,2	0,1
ИТОГО:			16,9	12,5	69,0	441,8	0,2	0,5	1,5	408,7	1,9
II Завтрак											
	АПЕЛЬСИН	220	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
ИТОГО:			1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
56	БОРЩ	250	1,7	4,9	9,8	91,0	0	0	8,4	44,5	1,2
276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	27,8	20,8	429,0	0,2	0,3	10,9	25,2	4,3
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4	0	26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			32,0	33,5	94,2	805,1	0,3	0,4	21,9	136,5	9
Уплотненный полдник											
263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,5	3,9	6,5	105,2	0,1	0	0,3	33,3	0,7
320	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	4,6	4,1	7,9	87,3	0	0	54,6	0,5	0
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	5,1	4,1	50,9	260,3	0,1	0	0,1	16,2	0,9
ИТОГО:			25,1	12,4	100,3	611,1	0,3	0	55	71,8	3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,4	58,7	275,4	1922,2	0,9	0,9	115,4	664,2	14,4

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

Приём пищи, наименование блюда

Масса порции (г)

401

КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА

180

День 14: четверг

Неделя: третья

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(подпись) (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
129	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	40/20	1,2	2,6	4,3	44,7	0	0	1,2	28,1	0,4
216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	80/5	9,7	16,1	1,6	189,7	0	0,2	0,1	131,7	1,4
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
ИТОГО:			20,6	25,5	40,6	462,8	0,2	0,5	2,4	398,1	3
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
ИТОГО:			1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0	0	6	7,6	0,5
76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	0,1	6,7	25,3	1,1
291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	220/5	14,7	13,0	37,2	339,6	0,3	0,9	24,8	30,7	5,5
354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	0	0	8,1	0
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1		9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
ИТОГО:			23,0	20,2	97,7	681,8	0,5	1,1	37,5	105,6	9,2
Уплотненный полдник											
212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150/5	12,8	11,7	32,8	294,0	0,1	0,1	0,1	90,1	1,1
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0	0,3	0,2	223,2	0,2
466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,7	3,5	40,3	215,4	0,1	0	0	13,7	0,5
ИТОГО:			24,1	20,1	81,2	614,2	0,2	0,4	0,3	327	1,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			68,7	66	239,1	1 848,0	0,9	2	41,8	843,3	16,5

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

Приём пищи, наименование блюда

Масса порции (г)

394

ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

180

День 15: пятница
Неделя: третья
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная)	200/5	9,3	5,7	39,0	235,1	0,2	0,3	0,9	195,9	1,8
397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
ИТОГО:			16	9,6	74	431,7	0,3	0,5	1,5	329,6	3,1
II Завтрак											
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
ИТОГО:			0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
Обед											
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	0,1	6,6	23	1,1
134	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	150	2,4	3,7	14,4	100,9	0	0,1	6,7	54,6	2
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,8	11,1	194,5	0	0,1	0,1	28	2
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4	0	26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
ИТОГО:			22,0	18,9	102,7	666,9	0,2	0,4	13,6	157,7	7,9
Уплотненный полдник											
212	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	80	9,2	5,4	2,9	99,5	0	0	0,6	58,4	0,3
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,0	25,7	170,2	0,2	0,1	12,5	45,4	1,4
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0	0,2	0,5	115,1	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
	ВАФЛИ	30	1,0	8,8	18,8	154,2	0	0	0	2,2	0,2
ИТОГО:			21,3	23,7	89,7	647,3	0,3	0,3	16	245	4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60	52,9	282,6	1823,7	0,9	1,2	37,9	756,9	18,4

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180

День 16: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) _____ (Ф.И.О. заведующего) _____
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,7	3,2	4,3	49,6	0	0	5	12,1	0,2
205	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3	0,1	0	0	9,5	1
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			8,8	14,9	65,4	430,9	0,1	0	5	40	2,2
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
ИТОГО:			1,9	0,2	5,6	34,9	0,1	0,1	8	12,6	1,3
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,6	0,1	1,9	10,9	0	0	3,2	16,6	0,7
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	240	1,9	5,6	9,1	94,7	0	0	12,3	41,1	1,1
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	38,7	41,2	33,9	661,8	0,1	0,3	2,7	41,9	3,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	10,3	0,4
ИТОГО:			44,6	47,4	74,9	902,3	0,2	0,4	18,2	128,9	7,1
Уплотненный полдник											
92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	250	6,7	7,5	19,8	162,9	0,1	0,3	1	208,5	0,4
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
458	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	4,9	2,3	47,4	228,7	0,1	0	0,1	14,9	0,8
ИТОГО:			19,8	16,5	91,9	572,6	0,3	0,6	2,3	457,1	2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,1	79,0	237,8	1 940,7	0,7	1,1	33,4	638,6	12,6

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

Приём пищи, наименование блюда

Масса порции (г)

401

КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА

180

День 17: вторник
Неделя: четвертая
Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено
Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
169	КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ (пшенная)	195/5	8,2	7,7	39,0	253,3	0,2	0,1	2,7	131,7	1,6
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			13,1	10,7	68,1	411,3	0,2	0,2	3,2	242,1	2,7
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
ИТОГО:			1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0	0	6	7,6	0,5
83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	225/25	7,6	7,5	17,8	169,7	0,1	0,1	9	28,7	2
146	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	6,9	10,8	29,0	243,5	0,2	0,2	16,2	127,7	3,9
354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	23,5	0	0	0	8,1	0
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			21,6	20,3	113,0	727,7	0,4	0,4	31,4	226,5	9,4
Уплотненный полдник											
236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	20,3	14,0	30,2	343,6	0	0,3	0,2	181,3	0,9
351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,6	1,5	4,0	30,8	0	0	0,1	17,3	0
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0	0,3	0,2	223,2	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	150	0,6	0,6	14,3	68,6	0	0	6	21,7	3
ИТОГО:			30,2	21,2	76,7	642,5	0,1	0,6	6,5	452,7	4,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,9	52,4	277,4	1 870,7	0,7	1,2	42,7	933,9	19,5

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	180

День 18: среда

Неделя: четвертая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ ____ « ____ » ____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185	КАША ЖИДКАЯ ("Геркулес")	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	0,2	0,3	0,9	204,6	1,3
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0	0	0	8,1	0,6
ИТОГО:			13,8	17,5	62,0	447,1	0,2	0,4	1,4	317	2,2
II Завтрак											
	АПЕЛЬСИН	220	1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
ИТОГО:			1,4	0,3	12,1	64,2	0,1	0	37	47,2	0,5
Обед											
129	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	40/20	1,2	2,6	4,3	44,7	0	0	1,2	28,1	0,4
58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,1	15,6	116,8	0,1	0	7	35,3	1,4
286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1-Й ВАРИАНТ)	70	9,8	11,0	8,8	173,9	0	0,1	0,7	26,2	1,4
336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	6,3	18,2	150,1	0,1	0,1	38,6	95,2	2,2
354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,1	1,9	22,5	0	0	0	7,8	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4	0	26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
ИТОГО:			23,9	26,8	110,9	785,0	0,3	0,3	47,7	247	8,4
Уплотненный полдник											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	2,4	12,4	0,5
258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	12,8	7,4	7,7	147,2	0,1	0	2,6	38,4	1,3
321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,7	23,2	157,7	0,1	0,1	10,8	52,4	1,5
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,9	3,1	15,7	96,9	0	0,2	0,5	115,2	0,6
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0	0,1	141,8	1
ИТОГО:			26,4	24,5	68,3	592,3	0,3	0,3	16,4	360,2	4,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,5	69,1	253,3	1 888,6	0,9	1	102,5	971,4	16

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

Приём пищи, наименование блюда

Масса порции (г)

398

НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

180

День 19: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ ____ « ____ » ____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	0	4,2	24,6	0,4
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0	0,3	0,1	55,7	1,4
400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	110,0	0,1	0,3	1,1	226,8	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	11,5	1
ИТОГО:			18,9	25,8	41,0	460,9	0,2	0,6	5,4	318,6	3
II Завтрак											
368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	170	0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
ИТОГО:			0,7	0,7	16,2	77,8	0,1	0	6,8	24,6	3,4
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,7	0,1	2,2	14,0	0	0	6	7,6	0,5
77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,4	2,9	19,3	113,2	0,1	0,1	9,6	24,7	1,2
282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	11,8	11,1	194,5	0	0,1	0,1	28	2
166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (гречневая)	160/5	8,3	8,8	38,0	265,5	0,2	0,1	0,5	27,2	4,3
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4		26,9	111,0	0	0	0,2	28,5	1,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
ИТОГО:			29,0	24,4	132,7	863,9	0,4	0,4	16,4	141,9	11
Уплотненный полдник											
240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	18,7	15,8	21,9	320,2	0	0,4	1,6	176,2	2
401	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	8,1	104,8	0	0,3	0,2	223,2	0,2
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,4	3,8	28,0	155,6	0	0	0	10	0,8
ИТОГО:			26,7	24,5	58,0	580,6	0	0,7	1,8	409,4	3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,3	75,4	247,9	1 983,5	0,7	1,7	30,4	894,5	20,4

Рекомендованный ужин дома

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180
469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50

День 20: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: весеннее - зимний

Возрастная категория: дошкольный возраст 3 до 7 лет

Утверждено

Приказом заведующего МОУ детского сада № ____

(роспись) (Ф.И.О. заведующего)
№ _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200/2	5,6	6,1	18,2	140,9	0,1	0,2	0,7	165,3	0,4
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0	0,1	0,5	104,3	0,3
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15/5	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0	0,1	141,8	1
ИТОГО:			15,0	17,1	53,8	416,6	0,2	0,3	1,3	411,4	1,7
II Завтрак											
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
ИТОГО:			1,0	0,2	19,6	89,2	0	0	1,6	12,6	2,5
Обед											
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,6	0,1	1,9	10,9	0	0	3,2	16,6	0,7
57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,0	12,5	103,2	0	0	8,2	41,9	1,3
288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/70	12,0	13,7	10,4	220,8	0	0,1	0,3	41,5	1,6
316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	3,9	4,6	40,7	218,7	0	0	0	9,5	0,5
383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1		28,4	113,9	0	0	0	13,5	0,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0,1	0,1	0	19	1,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	0	0	4,6	0,4
ИТОГО:			23,4	24,0	124,0	809,9	0,1	0,2	11,7	146,6	6
Уплотненный полдник											
242	РЫБА ОТВАРНАЯ	80/5	15,3	4,1	0,7	100,8	0,1	0,1	0,7	25,4	0,6
133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	180	4,0	11,5	29,8	241,9	0,2	0,1	13,7	31,1	1,7
393	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0	0	0	6,9	0,6
466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,7	3,5	40,3	215,5	0,1	0	0	13,7	0,5
ИТОГО:			27,5	19,3	96,0	671,4	0,4	0,2	15,5	89,6	3,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,9	60,6	293,4	1 987,1	0,7	0,7	30,1	660,2	14,1

Рекомендованный ужин дома

№ рец.

Приём пищи, наименование блюда

Масса порции (г)

401

КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТАКВАША, РЯЖЕНКА

180